

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**DESREGULACION EMOCIONAL EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE EN EL
AÑO 2022**

TESIS

PRESENTADA POR BACHILLER

SALDAÑA JIMENEZ MARIELENA MAYRA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

LIMA – PERÚ

2024

ASESOR

DR. BARBOZA ZELADA LUIS ALBERTO
ORCID: 0000-0001-8776-7527

TESISTA

SALDAÑA JIMENEZ MARIELENA MAYRA
ORCID: 0000-0001-6824-3939

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PSICOLOGÍA – PSICOLOGÍA SOCIAL

AGRADECIMIENTO

La universidad por ser el lugar donde los estudiantes pueden alcanzar sus objetivos profesionales y nos ayuda a convertirnos en los profesionales que deseamos ser desde el primer día.

A los maestros y asesores que me acompañaron en este camino tan hermoso, que me permitió terminar con éxito la carrera y llevarme ese amor con el que comparten sus conocimientos.

Muchas gracias

DEDICATORIA

A Dios por permitirme tomar las decisiones correctas en los momentos correctos, El nuevo inicio de mi carrera siempre será dedicado a mis padres y sus deseos de verme superando sus expectativas, a mis hermanas que siempre están a mi lado alentándome a continuar con mis metas, y por ultimo a mi hijo, que me motiva diariamente a ser cada día un mejor profesional, madre y persona.

RESUMEN

La presente investigación denominada desregulación emocional en adultos del distrito de Ate, 2022, tuvo como **Objetivo principal**: Identificar la desregulación emocional en adultos. **La Metodología**: tiene un enfoque cuantitativo, con nivel descriptivo simple, de tipo aplicada, con diseño no experimental. Se trabajó con una muestra de 384, entre mujeres y hombres, vecinos del distrito de Ate. Para recoger la información se utilizó la Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS).

Los Resultados: revelaron que el 36.5% de la población puede presentar dificultades en la regulación emocional.

En Conclusión: si bien la mitad de la muestra testeada, presenta estabilidad en la regulación de sus emociones, el 36.5% si presenta dificultades en la regulación de estas y marcadas dificultades en el caso de las dimensiones, no aceptación, metas, estrategias y claridad. La investigación tiene una alta necesidad y relevancia, considerando el impacto emocional de la pandemia en la población y la falta de estudios locales recientes en esta área. La novedad radica en la temporalidad del estudio y su enfoque en una comunidad específica en el contexto de la pandemia, contribuyendo así con datos valiosos y específicos que pueden guiar futuras investigaciones de salud mental.

PALABRAS CLAVE: Desregulación emocional, no aceptación, consciencia.

ABSTRACT

The main objective of this research called emotional dysregulation in adults in the district of Ate, 2022: Identify emotional dysregulation in adults. The Methodology: has a quantitative approach, with a simple descriptive level, applied type, with a non-experimental design. We worked with a sample of 384, including women and men, residents of the Ate district. To collect the information, the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS) was used.

The Results: revealed that 36.5% of the population may present difficulties in emotional regulation.

In Conclusion: although half of the tested sample presents stability in the regulation of their emotions, 36.5% do present difficulties in the regulation of these and marked difficulties in the case of the dimensions, non-acceptance, goals, strategies and clarity . The research has a high need and relevance, considering the emotional impact of the pandemic on the population and the lack of recent local studies in this area. The novelty lies in the temporality of the study and its focus on a specific community in the context of the pandemic, thus contributing valuable and specific data that can guide future mental health research.

KEYWORDS: Emotional dysregulation, non-acceptance, awareness.

INDICE

CARÁTULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LINEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRAC	vii
ÍNDICE	viii
INFORME ANTIPLAGIO	x
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE ANEXOS	xiii
1. PROBLEMA	
Realidad problemática	14
Formulación del problema	18
Objetivos	18
Objetivo General y específicos	18
Línea de Investigación	18
Objetivo de Responsabilidad Social	18
Justificación	19
Delimitación	19
Limitaciones	19
Propósito	20
2. MARCO TEORICO	
Antecedentes Nacionales e Internacionales	21
Bases teóricas y Marco Conceptual	25
3. HIPOTESIS - VARIABLES	
Hipótesis	76
Variables	76

4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
Tipo, nivel y diseño de estudio	76
Población muestra y muestreo	78
Medios de recolección de información	80
Procedimiento	82
Procesamiento de datos	83
Aspectos éticos	83
5 ANÁLISIS DE RESULTADOS	
Resultados	85
Discusión	100
6 CONCLUSIONES	105
Recomendaciones	108
REFERENCIAS	110
ANEXOS	117

INFORME ANTIPLAGIO

TESIS-SALDAÑA JIMENEZ MARIELENA MAYRA

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%

INDICE DE SIMILITUD

14%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	scielo.isciii.es Fuente de Internet	<1%
5	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	www.mentesabiertaspsicologia.com Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1%
8	dspace.uazuay.edu.ec Fuente de Internet	<1%
9	www.researchgate.net	

Fuente de Internet



INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 26 FEBRERO 2025

NOMBRES DEL AUTOR: SALDAÑA JIMENEZ MARIELENA MAYRA

TIPO DE PRODUCTO DE INVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIA DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: "DESREGULACION EMOCIONAL EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022"

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 14%

Conformidad Autor:

Conformidad Asesor:



SALDAÑA JIMENEZ
MARIELENA MAYRA
DNI 47139882


BARBOZA ZELADA
LUIS ALBERTO
DNI 07068974

INDICE DE TABLAS

TABLA 1 DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION AL SEXO DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022	79
TABLA 2. DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA EDAD DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022	80
TABLA 3 DISTRIBUCION PORCENTUAL DEL NIVEL DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022	85
TABLA 4. DISTRIBUCION PORCENTUAL DEL NIVEL DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN FUNCION AL SEXO DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022	87
TABLA 5. DISTRIBUCION PORCENTUAL DEL NIVEL DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN FUNCION AL EDAD DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022	89
TABLA 6 DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION NO – ACEPTACIÓN EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022.	91
TABLA 7. DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION METAS EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022	93
TABLA 8. DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION IMPULSIVIDAD EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022	94
TABLA 9. DISTRIBUCION PORCENTUAL <i>EN FUNCION A LA DIMENSION CONSCIENCIA EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022</i>	95
TABLA 10. DISTRIBUCION PORCENTUAL <i>EN FUNCION A LA DIMENSION ESTRATEGIAS EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022</i>	96

TABLA 11. DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION CLARIDAD EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022	97
--	-----------

INDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Matriz de consistencia	118
ANEXO 2 Matriz operacional	120
ANEXO 3 Instrumento	121
ANEXO 4 Consentimiento informado	124

1. PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señaló en el 2020, que la pandemia provocó un aumento a nivel mundial, del 27,6 % en la incidencia del Trastorno Depresivo Mayor (TDM) y un aumento del 25,6 % en la incidencia de los Trastornos de Ansiedad (TA). En las zonas donde la COVID-19 fue más grave, el TDM y el TA aumentaron significativamente, debido a que se practicaba el aislamiento social y las tasas diarias de infección eran cada vez más altas. Las poblaciones más afectadas fueron las mujeres y los jóvenes en general, de entre 20 y 24 años, con ingresos bajos y medios (OMS, 2022). Estos trastornos están estrechamente relacionados con la desregulación emocional, que se refiere a la dificultad para gestionar y responder a las emociones de manera adaptativa.

La pandemia ha afectado a la humanidad en muchos aspectos, especialmente a nivel psicológico. Durante este período, han prevalecido comportamientos negativos como la frustración, la rabia y el dolor por la pérdida de seres queridos, así como también comportamientos positivos como la comprensión, la aceptación del cambio y la solidaridad. Estos cambios emocionales han llevado al aumento de la ansiedad, la depresión y el estrés en la población, haciendo de la desregulación emocional una consecuencia importante que necesita ser estudiada para mitigar sus secuelas psicológicas. (Madrid Salud, 2020).

En resumen, la pandemia no solo aumentó la incidencia de TDM y TA, sino que también creó un ambiente propicio para la desregulación emocional,

especialmente entre los grupos más vulnerables, como las mujeres, los jóvenes y las personas con menos recursos económicos

De acuerdo al Grupo de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible (2020), establecen que:

“Cuando una crisis impacta las vidas de individuos y comunidades, se pueden esperar altos niveles de estrés. Se sabe que la adversidad aumenta el riesgo de problemas de salud mental tanto a corto como a largo plazo.” (p, 7)

Mikulic, I. M., et al. (2021) Diversos autores han propuesto modelos que explican la relación entre la RE y los trastornos de ansiedad y estado del ánimo. Estos son los más comunes tanto en Argentina como en todo el mundo (Stagnaro et al., 2017). El alto neuroticismo y la desregulación emocional son características comunes de los trastornos de ansiedad y depresivos, según Barlow, Ellard y Fairholme (2010). Hofmann, Sawyer, Fang y Asnaani (2012) afirmaron que las experiencias emocionales y los estilos afectivos son esenciales para los trastornos de ansiedad y estado del ánimo. La desregulación del afecto negativo, junto con una deficiencia del afecto positivo, son los principales problemas. Mennin (2006) ha propuesto un modelo en el que el trastorno de ansiedad generalizada se explica por una tendencia a reaccionar negativamente a las emociones y una incapacidad para reducir los estados de ánimo negativos, lo que puede conducir a la implementación de estrategias desadaptativas de RE.

En este sentido, el Ministerio de Salud (MINSa), aprobó el Plan de Salud

Mental (2020), donde se señala:

“Con el objetivo de contar con instrumentos que permitan a la ciudadanía afrontar adecuadamente el curso y los efectos de la pandemia provocada por el COVID-19”.

Por lo cual MINSA (2020), introdujo diversas herramientas para contrarrestar la pandemia, siendo la principal, la Atención telefónica psicosocial, para obtener información directa sobre la situación de la población. A partir de un total de 53% de mujeres y 47% de hombres, el motivo de las llamadas se dividió en orientación al estrés (82,35%), síntomas ansioso-depresivos (12,68%), y síntomas y diagnóstico psiquiátricos (2,10%). En cuanto al estrés, los motivos de consulta fueron: miedo al contagio, duelo, inseguridad laboral e económica. Las estrategias implementadas por MINSA, especialmente la atención telefónica psicosocial, se alinean con la promoción de la regulación emocional. Al proporcionar un espacio seguro para hablar sobre emociones y recibir orientación, estas iniciativas ayudan a las personas a desarrollar habilidades de regulación emocional y a manejar mejor el estrés y otros síntomas emocionales durante la pandemia.

Por este motivo, es importante recordar que la desregulación emocional es un factor poco investigado y está relacionado con varios trastornos del comportamiento, según la psicoterapeuta Marsha Linehan (2003). Este es un factor que implica reacciones emocionales mal controladas, siendo la impulsividad un elemento importante en este tipo de reacciones, que pueden llegar incluso a provocar autolesiones. Según la autora, las personas con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), experimentan una variedad de emociones intensas y

desagradables (p. ej., ira, frustración, tristeza o miedo), emociones que han estado constantemente presentes durante la pandemia.

En Perú, Ypanaqué Díaz (2020), exploró la desregulación emocional en estudiantes de Medicina Humana y Psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana. Este estudio comparó ambas carreras, aplicando la *Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)*. Los resultados mostraron que los estudiantes de Medicina Humana presentaban mayores dificultades en la regulación emocional en comparación con los estudiantes de Psicología, lo que indica que el campo de estudio y la formación académica pueden influir significativamente en la capacidad de gestionar las emociones.

Otro estudio es el realizado por Rivas Sevillano (2022), que examinó la relación entre desregulación emocional y evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre-profesionales de Psicología en Lima Metropolitana. El estudio encontró una correlación significativa entre ambos conceptos, lo que sugiere que la tendencia a evitar experiencias emocionales adversas está estrechamente ligada a las dificultades para regular emociones, lo cual podría ser un factor de riesgo para el desarrollo de problemas emocionales.

Estas investigaciones destacan la importancia de desregulación emocional para prevenir y tratar la ansiedad y la depresión, siendo un aspecto importante a abordar.

Ante lo descrito en el planteamiento del problema, se formula la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022?

Con el problema planteado, podemos decir que el objetivo principal de este estudio es identificar el nivel de desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022.

En cuanto a los objetivos específicos, estos nos permitirán identificar el nivel de desregulación emocional dentro de la población de estudio, en sus 6 dimensiones: no aceptación, metas, impulsividad, estrategias, consciencia y claridad. De igual manera, identificar la desregulación emocional según el sexo y edad de cada participante.

Nuestra línea de investigación está orientada a la psicología social, ya que precisamente esta es la que se interesa por el pensamiento, el sentir y la conducta de las personas y su respectiva respuesta, con ella se espera aportar a posteriores investigaciones, con relación a la regulación de emociones, ya que es una situación constante para la población por diferentes factores.

Nuestro estudio contribuirá al desarrollo social dentro del marco psicológico, aportando parámetros que puedan ser empleados por profesionales para salvaguardar la salud mental de las personas en un escenario similar al vivido durante la pandemia COVID-19, para que así nuestra sociedad se encuentre mejor preparada para afrontar las secuelas psicológicas que deja un evento como este.

Este estudio busca contribuir con respecto a los indicadores cuantitativos, relacionados a la desregulación emocional, teniendo como muestra la población de adultos del distrito de Ate. Además, contribuirá dentro de los lineamientos de la psicología, ante la carencia de estudios en nuestro país. En la práctica, los resultados contribuirán a posteriores investigaciones que busquen solucionar problemas relacionados con nuestra variable de investigación.

Dentro de las delimitaciones en la investigación, tenemos:

Espacial: Esta investigación se realizó en el Distrito de Ate - Lima.

Temporal: Trasversal, los datos de esta investigación se recolectaron durante las tres primeras semanas de noviembre del año 2022.

Universo: Esta investigación fue dirigida a la población adulta joven entre 21 a 52 años de edad, comprendida por 384 adultos (varones y mujeres), que viven dentro del Distrito de Ate. La muestra representativa para la aplicación del cuestionario fue aleatoria.

La investigación encuentra también algunas limitaciones, como:

- Las respuestas y autorizaciones de los participantes pueden ser procesos incómodos teniendo en cuenta que los test fueron realizados por web.
- El realizar la investigación vía web puede interferir en la concentración de los participantes en los test, de la misma forma pueden generar respuestas con mayor rango de error.
- La disponibilidad de los participantes para poder terminar el test es limitada, ya que las respuestas pueden realizarlas desde diferentes equipos

tecnológicos, teniendo en cuenta que la ubicación, el tiempo o el ambiente pueden influenciar en las respuestas emitidas.

El propósito de este estudio es dilucidar los niveles de desregulación en la población muestreada porque hemos experimentado eventos emocionalmente intensos durante la pandemia de COVID-19 y es precisamente la regulación de emociones la que funciona en respuesta a este tipo de eventos. Como resultado, nuestra investigación nos permitirá contribuir a posteriores investigaciones y extrapolar nuestros datos.

2: MARCO TEORICO

Para el marco teórico se utilizó cinco estudios nacionales realizados con la prueba Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), elaborada por Gratz y Roemer (2004), que es la que utilizaremos en el presente estudio.

Samander (2018), investigó sobre el vínculo fraterno y regulación emocional en 175 adolescentes entre 15 y 19 años. Para medir la regulación de las emociones y la calidad de las relaciones entre hermanos, se utilizaron el Cuestionario de Relaciones entre Hermanos (SRQ) y el instrumento de Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E). Encontraron una correlación directa entre algunos aspectos de la desregulación emocional, la rivalidad y el conflicto entre hermanos. Sólo unas pocas cosas estuvieron relacionadas con la calidez; no obstante, el estatus y el poder no tuvieron ninguna influencia. Los participantes masculinos con una hermana informaron sentirse menos afectuosos que otras parejas en términos de objetivos específicos, mientras que los hombres con un hermano varón informaron sentir más conflictos. Tanto los hermanos mayores como los de género neutral sintieron que su estatus era más alto y que sus relaciones eran más conflictivas. En términos de desregulación emocional, los hombres obtuvieron puntuaciones más altas.

Magallanes & Sialer (2019), examinaron las Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en 253 universitarios de Ciencias de la Salud. Se utilizaron los instrumentos de Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), desarrollada por Gratz y Roemer (2004), y el

Cuestionario de Autorregulación Emocional Adaptado para el Perú (ERQP), Gross y Jhon (2003). La investigación presentó una escala con propiedades psicométricas aptas que permitieron el uso en muestras similares.

Bada & Pizarro (2019), realizaron la Adaptación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en 1000 jóvenes y adultos de San Juan de Lurigancho. Para recolectar los datos se usó el DERS (Gratz & Roemer, 2004). Los hallazgos mostraron que, entre una muestra de adultos jóvenes y adultos del Perú, el instrumento fue válido y confiable.

Meza (2019), presentó la investigación sobre Regulación emocional en 120 adolescentes del colegio Príncipe de Asturias -Villa el Salvador, Lima 2018. En el método de recolección de datos se utilizó la Escala de Dificultades de Regulación Emocional-DERS (Gratz y Roemer, 2004), versión adaptada de Huamani & Saravia (2017). Según las conclusiones del estudio, existió una serie de factores internos y externos que afectan la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones y mantener la estabilidad emocional, como lo demuestra el 53% de adolescentes del colegio Príncipe de Asturias.

Tineo (2021), publicó una investigación sobre las Dificultades de la regulación emocional y angustia psicológica en 153 estudiantes de psicología de una universidad privada. Se utilizaron como pruebas tanto la Escala de Distress Psicológico (K10) como la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (Ders). Los resultados mostraron una relación de magnitud moderada ($Rho = .487$) y de naturaleza directa ($p = .000$). Además, que existe un vínculo estadísticamente significativo entre las dimensiones de dificultades de la regulación emocional y

angustia psicológica ($p < .000$) de tipo directa, y magnitud entre bajo y moderado. Los resultados para la angustia psicológica ($F = 91, 59,48$ por ciento) y las dificultades con la regulación emocional ($F = 88, 57,52$ por ciento) estuvieron en el nivel bajo.

También utilizamos cinco estudios internacionales, los cuales utilizaron la misma prueba, de esta forma obtendremos mayor información y abriremos la perspectiva del proyecto.

Del Valle et al. (2020), realizaron en Argentina, la investigación de Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en 195 estudiantes universitarios. Utilizaron los instrumentos: Modelo de los Cinco Grandes Factores (AEP, Ledesma, Sánchez, & Díaz-Lázaro 2011) y Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) de Gratz y Roemer (2004). Los hallazgos mostraron que el neuroticismo era el rasgo que mejor explicaba la desregulación emocional. Se descubrió que el grado del rasgo aumentaba en correlación con la presencia de problemas de regulación emocional. Los rasgos amabilidad y extraversión, aunque en menor medida, también contribuyeron a la varianza explicada. En el modelo de regresión para los desafíos de regulación emocional, los rasgos de responsabilidad y apertura a la experiencia fueron significativos. Este estudio contribuye a la comprensión de las conexiones entre la personalidad y los procesos de regulación de estudiantes universitarios.

Espinel Guerrero, D y Lara Paez, P. (2021), realizaron la Adaptación de la escala de dificultades en regulación emocional en 351 adolescentes de entre 12 y

17 años, de Bogotá. Las herramientas utilizadas para la adaptación fueron la Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS) de Gratz y Roemer, (2004) y la Escala de Trastornos Afectivos Multidimensionales para Adolescentes (EMAT-A1) de Abello et al. (2017). Debido a la carga factorial inconsistente y a un margen de error considerable, el análisis factorial reveló que la DERS no cumple con los requisitos de validez y confiabilidad para adaptarse a la población adolescente colombiana.

Carranza, Navarro, Correa & González (2022), publicaron en Mexico, la Validación psicométrica de la escala de dificultades en la regulación emocional DERS para 512 personas michoacanas, entre 16 y 68 años. Se utilizó tanto la escala original de Gratz y Roemer (2004) como la escala modificada para adolescente mexicanos de Marn et al. (2012). Tras la validación psicométrica, se encontró que cinco ítems compartían carga y cinco no discriminaban, siendo tres ítems agrupados en un factor de baja confiabilidad (alfa de Cronbach de 0,565). Como resultado, la versión final no incluyó estos componentes.

Michelini, Yanina, & Godoy, Juan Carlos (2022), investigaron sobre la Adaptación Argentina de Dos Escalas de Dificultades en la Regulación Emocional en 392 Adultos Emergentes Universitarios. Se utilizaron los instrumentos: Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y la Escala de Dificultades en la Regulación de Emociones Positivas (DERS-P). El Análisis Factorial de la DERS y la DERS-P revelaron evidencia de validez divergente con estrategias de regulación emocional cognitiva (medidas con el CERQ) y validez convergente con estrategias adaptativas bajas. Se demostró la validez concurrente entre los análisis factoriales

DERS y DERS-P con Urgencia Positiva y Urgencia Negativa (medidos con la escala UPPS-P) y Afecto Positivo y Afecto Negativo (medidos con la PANAS).

Zumba & Moreta (2022), publicaron un estudio sobre la afectividad, las dificultades en la regulación emocional, el estrés y la salud mental en 1154 adolescentes de 21 ciudades de Ecuador en tiempos de pandemia del COVID-19. Se utilizó la Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS; Watson, Clark y Tellegen, 1988) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS; Gratz y Roemer, 2004). Se presentaron niveles moderados de estrés, somatización, ansiedad e insomnio, y disfunción social. Existieron diferencias ($p < .05$) según el género, en cuanto a dificultades en la regulación emocional, estrés y somatización, estos problemas fueron más comunes en mujeres que en hombres. El afecto negativo, la dificultad para regular las emociones y el estrés estuvo relacionado con los problemas de salud mental.

Con respecto a la desregulación emocional existen teorías con diversos enfoques como psicosociales, psicopedagógicos, neuropsicológico, humanista, filosófico, sociocultural que se desarrolla a continuación:

Enfoque en Neuropsicología

La ampliación de la Teoría Biosocial

La ampliación de la Teoría Biosocial realizada por Crowell, Beauchaine y Linehan (2009) expande el marco original de Marsha Linehan (1993) para proporcionar una comprensión más detallada y compleja de cómo se desarrolla la

desregulación emocional y los trastornos de la conducta. Esta ampliación integra avances en la neurociencia y modelos del desarrollo para explicar cómo factores biológicos, psicológicos y ambientales interactúan en el tiempo, contribuyendo a los problemas emocionales y conductuales.

1. Vulnerabilidad Biológica: Perspectiva Neurobiológica:

- Crowell, Beauchaine y Linehan amplían la idea original de vulnerabilidad biológica, incorporando una mayor base neurobiológica para explicar la desregulación emocional. Proponen que la hiperreactividad del sistema límbico, especialmente de la amígdala, y las dificultades en la modulación del sistema prefrontal (encargado del control ejecutivo y la regulación de impulsos), son clave para entender por qué algunas personas experimentan emociones tan intensas y tienen dificultades para regularlas.
- Los factores genéticos y epigenéticos también son enfatizados, sugiriendo que la predisposición biológica a la desregulación emocional puede ser heredada o modificada por experiencias tempranas.

2. Entorno Invalidante: Impacto en el Desarrollo del Cerebro:

- El modelo ampliado explica cómo un entorno invalidante afecta negativamente el desarrollo del cerebro y la regulación emocional. Experiencias de invalidación, negligencia o abuso en la infancia pueden alterar la función cerebral y la respuesta al estrés, lo que

aumenta la vulnerabilidad a desarrollar problemas emocionales en la adolescencia y la adultez.

- Se destaca cómo la exposición crónica a la invalidación puede llevar a una mayor sensibilidad al rechazo y a problemas en el desarrollo de la autovalidación y la autorregulación.

3. Trayectorias del Desarrollo: Ciclos de Desregulación y Comportamiento

Desadaptativo:

- La teoría ampliada incorpora un modelo de desarrollo que resalta cómo las dificultades en la regulación emocional y los entornos invalidantes interactúan a lo largo del tiempo. La falta de estrategias de regulación adecuadas y el refuerzo de comportamientos desadaptativos (como la automutilación o la agresión) establecen ciclos repetitivos de disfunción emocional.
- A lo largo del tiempo, estos ciclos perpetúan patrones de comportamiento desadaptativo, que son difíciles de romper sin intervención terapéutica.

4. Modelos de Vulnerabilidad-Eschema y Respuesta Emocional:

- El modelo también incorpora la idea de vulnerabilidad-esquema, que explica cómo los individuos con alta vulnerabilidad emocional desarrollan esquemas o patrones cognitivos disfuncionales que perpetúan su desregulación. Por ejemplo, la creencia de que “no debería sentirme así” puede intensificar el malestar emocional.

- Estos esquemas afectan la forma en que los individuos interpretan y responden a situaciones emocionales, contribuyendo a la cronificación de sus dificultades.

5. Influencia de los Factores Sociales y Culturales:

- La teoría ampliada también considera los factores sociales y culturales que pueden influir en la desregulación emocional, como las normas de expresión emocional y las expectativas de género. Estos factores amplían la comprensión de cómo los entornos específicos (familia, escuela, sociedad) contribuyen a los patrones de desregulación.

La ampliación de la Teoría Biosocial realizada por Crowell, Beauchaine y Linehan (2009) ofrece un marco integral que profundiza en los factores biológicos, psicológicos y sociales que contribuyen a la desregulación emocional. Al considerar cómo estos factores interactúan a lo largo del desarrollo, el modelo proporciona una comprensión más compleja de los trastornos emocionales y conductuales, y subraya la importancia de intervenciones terapéuticas que aborden tanto los aspectos biológicos como los contextuales del problema.

En el estudio de McRae et al. (2008), se investigaron las diferencias de género en la regulación emocional mediante la técnica de reevaluación cognitiva, utilizando imágenes con contenido emocional negativo. A nivel conductual, tanto hombres como mujeres mostraron una reducción en las emociones negativas, pero las diferencias surgieron a nivel neural.

Los hallazgos sugieren que los hombres tendieron a mostrar una menor activación en las regiones prefrontales (asociadas a la reevaluación cognitiva) y mayor disminución de la actividad de la amígdala (relacionada con la respuesta emocional) en comparación con las mujeres. Esto sugiere que los hombres podrían utilizar un proceso más automático y eficiente para regular sus emociones, mientras que las mujeres tienden a utilizar estrategias que requieren un mayor esfuerzo cognitivo para regular las emociones negativas.

Además, las mujeres mostraron una mayor activación de las regiones del cerebro asociadas con el proceso de reevaluación emocional, lo que podría indicar que requieren más recursos cognitivos para gestionar sus emociones. A pesar de ello, las mujeres son más flexibles en el uso de estrategias de regulación emocional, como lo han destacado otros estudios. Por ejemplo, investigaciones como las de Tamres et al. (2002) señalan que las mujeres tienden a usar un mayor repertorio de estrategias, incluyendo el apoyo social y la expresión emocional, lo que las hace más adaptativas en la regulación emocional según el contexto.

En resumen, aunque ambos géneros son efectivos en la regulación emocional, los hombres parecen hacerlo de manera más automática, mientras que las mujeres, aunque requieren más esfuerzo cognitivo, emplean una mayor variedad de estrategias.

El estudio de Godínez Castillo y Flores Olvera (2019) explora cómo los circuitos neuronales están involucrados en la regulación emocional y su impacto en la educación y el desarrollo moral. Las autoras proponen que los circuitos cerebrales

que regulan las emociones están interconectados con regiones implicadas en la toma de decisiones y en los comportamientos morales. El sistema límbico, particularmente la amígdala y la corteza prefrontal, juega un papel clave en la regulación emocional, mientras que los circuitos de la ínsula y el córtex orbito frontal contribuyen a procesar emociones morales y situaciones de conflicto emocional.

Los hallazgos sugieren que cuando hay fallos en estos circuitos, puede haber desregulación emocional, lo que se traduce en dificultades para controlar respuestas impulsivas o gestionar emociones en situaciones complejas. Esto es particularmente relevante en entornos educativos, donde la capacidad de manejar las emociones y tomar decisiones morales se vuelve crucial para el desarrollo integral de los estudiantes.

Marcador Somático

La Hipótesis del Marcador Somático de Bechara, Damasio y Damasio (2003) es una teoría que explica cómo las emociones y las señales corporales (marcadores somáticos) influyen en la toma de decisiones, especialmente en situaciones complejas e inciertas. Esta teoría, desarrollada en el contexto de la neurociencia, se basa en la idea de que los marcadores somáticos ayudan a guiar el comportamiento humano al proporcionar señales emocionales que influyen en las decisiones, incluso sin una deliberación consciente.

1. Marcadores Somáticos:

- Los marcadores somáticos son respuestas emocionales y fisiológicas (como cambios en la frecuencia cardíaca, sudoración o tensiones

musculares) que se asocian con experiencias previas y que actúan como señales automáticas para orientar la toma de decisiones. Estas señales somáticas son procesadas principalmente en la corteza prefrontal ventromedial y la amígdala, y sirven como un sistema de alarma o guía que nos ayuda a anticipar las consecuencias emocionales de nuestras acciones.

2. El Papel del Cuerpo en la Toma de Decisiones:

- Según la hipótesis, las decisiones no se basan únicamente en un análisis racional de pros y contras, sino que están profundamente influenciadas por las emociones y las sensaciones corporales. Los marcadores somáticos activan respuestas emocionales positivas o negativas que facilitan la elección de opciones que maximicen los beneficios y minimicen los riesgos.

3. Decisiones Bajo Incertidumbre:

- En situaciones donde la deliberación racional es insuficiente, los marcadores somáticos proporcionan una forma rápida e intuitiva de guiar la toma de decisiones. Por ejemplo, cuando una persona se enfrenta a una elección arriesgada, los marcadores somáticos negativos (como la sensación de miedo o ansiedad) pueden desalentarlo de seguir adelante, incluso si no puede articular exactamente por qué una opción es mala.

4. El Experimento del Iowa Gambling Task (IGT):

- La Hipótesis del Marcador Somático se probó a través del Iowa Gambling Task (IGT), un experimento diseñado para evaluar la toma

de decisiones bajo condiciones de riesgo. En el IGT, los participantes eligen cartas de cuatro mazos, algunos de los cuales conducen a pérdidas a largo plazo. Los resultados mostraron que las personas con daños en la corteza prefrontal ventromedial no aprendían a evitar los mazos perjudiciales porque carecían de las señales emocionales (marcadores somáticos) que guían decisiones adaptativas.

- Los individuos con lesiones en estas áreas cerebrales tenían dificultades para anticipar las consecuencias emocionales negativas de sus elecciones, lo que les llevaba a decisiones desventajosas, incluso cuando la información racional sobre las pérdidas estaba disponible.

5. Implicaciones Clínicas y Prácticas:

- La hipótesis del marcador somático ha sido fundamental para entender por qué las personas con ciertos trastornos neurológicos, como daño prefrontal, adicciones o problemas de control de impulsos, toman decisiones arriesgadas o inadaptadas. En estos casos, la falta de marcadores somáticos adecuados impide la valoración correcta de las consecuencias emocionales de las acciones, lo que provoca comportamientos perjudiciales.

6. Conexión entre Emoción y Razón:

- Esta teoría desafía la visión tradicional de que la emoción y la razón están separadas, mostrando que la emoción es fundamental para la toma de decisiones racionales. Los marcadores somáticos integran experiencias emocionales pasadas con decisiones futuras, sirviendo

como un atajo cognitivo que orienta la conducta sin la necesidad de un análisis detallado en cada situación.

La Hipótesis del Marcador Somático de Bechara, Damasio y Damasio (2003) propone que nuestras decisiones están profundamente influenciadas por respuestas emocionales y corporales que actúan como guías intuitivas. Este modelo resalta la importancia de la interacción entre el cuerpo y el cerebro en la toma de decisiones, y cómo la disfunción en estos procesos puede llevar a decisiones desadaptativas. Este enfoque ha transformado la comprensión de la toma de decisiones, subrayando que la emoción y la razón están intrínsecamente conectadas.

El trabajo de González y Parra-Bolaños (2024) en el campo de la Neurociencia Afectiva se enfoca en cómo los circuitos neuronales subyacentes a las emociones influyen en la toma de decisiones y el comportamiento social. La neurociencia afectiva se ha consolidado como una disciplina que investiga el papel de las emociones en la cognición, la moralidad y el aprendizaje social. Su investigación profundiza en cómo las regiones cerebrales como la amígdala, la corteza prefrontal y el córtex orbitofrontal son cruciales para la regulación de emociones, tanto en contextos normales como patológicos, como la depresión y la ansiedad.

Enfoque Sociocultural

Teoría Ecológica del Desarrollo

Urie Bronfenbrenner en su Teoría Ecológica del Desarrollo (1978), propuso enfocándose en cómo los distintos niveles de entorno afectan el desarrollo humano. La teoría se organiza en cinco sistemas interconectados:

1. **Microsistema:** Es el entorno más cercano al individuo, que incluye interacciones directas como la familia, amigos, escuela y vecinos. Este nivel tiene un impacto profundo en el desarrollo del individuo.
2. **Mesosistema:** Representa las interacciones entre los diferentes microsistemas, como la relación entre la escuela y la familia. Estas conexiones afectan cómo el individuo se desarrolla en varios contextos.
3. **Exosistema:** Este nivel incluye sistemas que no afectan directamente al individuo pero que influyen en su entorno inmediato, como el trabajo de los padres o las políticas sociales.
4. **Macrosistema:** Consiste en las influencias culturales más amplias, como las leyes, normas sociales y valores, que afectan tanto a los microsistemas como a los individuos.
5. **Cronosistema:** Este último nivel introduce el factor tiempo en la ecuación, reconociendo que los eventos y cambios en el tiempo (como cambios sociohistóricos) también influyen en el desarrollo.

La teoría de Bronfenbrenner destaca la interacción constante entre el individuo y su entorno social y cultural. Más adelante, el autor incorporó elementos

biológicos en su modelo, renombrándolo como Modelo Bioecológico, enfatizando que el desarrollo no solo depende del entorno, sino también de los factores biológicos del individuo.

En resumen sugiere que el entorno social y cultural en el que una persona se desarrolla tiene un impacto significativo en cómo esa persona regula sus emociones. El entorno inmediato (microsistema), como la familia y la escuela, juega un papel crucial en proporcionar el apoyo y las herramientas necesarias para la regulación emocional. A medida que se amplía a sistemas más lejanos (exosistema y macrosistema), las influencias sociales y culturales también moldean las normas y expectativas sobre cómo se deben manejar las emociones.

El Modelo Bioecológico

El Modelo Bioecológico de Urie Bronfenbrenner es una evolución de su Teoría de Sistemas Ecológicos, que añade la interacción entre factores biológicos y ambientales al desarrollo humano. Este modelo se basa en el concepto de Proceso-Persona-Contexto-Tiempo (PPCT), donde el desarrollo es influenciado por interacciones constantes entre el individuo y su entorno en múltiples niveles (microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema). Las interacciones proximales son el mecanismo clave de desarrollo, y su eficacia depende de características personales, contextuales y temporales.

Teoría sociocultural del desarrollo

Lev Vygotsky (1978) propuso una teoría del desarrollo cognitivo y emocional basada en el enfoque sociocultural, destacando la importancia de la interacción social y el lenguaje en el aprendizaje y el desarrollo de los niños.

Desarrollo Cognitivo según Vygotsky:

Zona de Desarrollo Próximo (ZDP): Vygotsky argumenta que el aprendizaje ocurre en un rango llamado la zona de desarrollo próximo, que representa la distancia entre lo que un niño puede hacer por sí mismo y lo que puede hacer con la ayuda de un adulto o un compañero más competente. El desarrollo cognitivo no se limita a lo que el niño ya sabe, sino a lo que puede aprender con apoyo social.

Desarrollo Emocional según Vygotsky:

El enfoque de Vygotsky también se aplica al desarrollo emocional. Las emociones y los procesos cognitivos están interrelacionados y se desarrollan a través de la interacción social. Las emociones no son simplemente reacciones biológicas, sino que se moldean por las relaciones sociales y el contexto cultural en el que el niño crece.

1. **Regulación emocional:** Vygotsky creía que la regulación emocional también se aprende socialmente, a través de la imitación y la internalización de las estrategias que los adultos y compañeros cercanos utilizan para gestionar sus propias emociones.

2. **Pensamiento y emoción:** Para Vygotsky, las emociones y el pensamiento están entrelazados. A medida que el niño desarrolla habilidades cognitivas más complejas, también aprende a entender y manejar sus emociones de manera más sofisticada.

En resumen, el desarrollo emocional según Vygotsky está profundamente influenciado por el contexto social y el uso del lenguaje. La interacción con otros es clave para que los niños aprendan habilidades y herramientas para manejar sus emociones y entender el mundo que los rodea.

James V. Wertsch (1998), un teórico del desarrollo y la psicología cultural, basó gran parte de su trabajo en la teoría sociocultural de Lev Vygotsky. Si bien Wertsch no desarrolló una teoría específica sobre el proceso emocional como tal, sus contribuciones se centraron en la mediación cultural y el uso de herramientas psicológicas para explicar cómo los individuos interactúan con su entorno y cómo estas interacciones influyen en el pensamiento y las emociones.

Mediación Cultural y Proceso Emocional:

Wertsch enfatiza que el desarrollo psicológico, incluyendo las emociones, no puede entenderse fuera del contexto cultural. Según él, los procesos psicológicos son mediadores por el uso de herramientas simbólicas (como el lenguaje) y artefactos culturales que influyen en la forma en que las personas piensan y sienten. Esto significa que nuestras emociones y la forma en que las gestionamos están profundamente moldeadas por las herramientas simbólicas proporcionadas por nuestra cultura.

Relación con el Proceso Emocional:

1. **Lenguaje como mediador de emociones:** Wertsch sigue el enfoque de Vygotsky, destacando que el lenguaje no solo sirve para expresar pensamientos, sino también para modular y controlar emociones. Por ejemplo, el proceso de nombrar una emoción o hablar sobre una experiencia emocional puede cambiar la forma en que esa emoción es experimentada. El lenguaje organiza y estructura cómo las personas interpretan sus emociones y cómo las comunican en un contexto social.
2. **Internalización de las herramientas emocionales:** Al igual que en el caso de las habilidades cognitivas, las estrategias para manejar emociones son internalizadas a través de la interacción social. En la teoría de Wertsch, el proceso emocional es una parte de las acciones mediadas, donde los individuos utilizan herramientas sociales y culturales para regular y entender sus emociones. La forma en que las personas aprenden a interpretar y manejar emociones está influenciada por los modelos culturales de su entorno.
3. **Acciones mediadas:** Un concepto clave en la teoría de Wertsch es el de acción mediada, que implica que toda acción, ya sea cognitiva o emocional, está mediada por las herramientas que proporciona la cultura. Esto significa que el proceso emocional, al igual que el pensamiento, no es puramente individual o biológico, sino que está profundamente conectado con los símbolos, los valores y las herramientas psicológicas de la sociedad.

El enfoque de Wertsch se puede aplicar al proceso emocional en el sentido de que las emociones no se experimentan de manera aislada, sino que están siempre mediadas por herramientas culturales como el lenguaje, los rituales sociales y las normas de expresión emocional en cada cultura. Por ejemplo, una persona puede aprender a suprimir o expresar ciertas emociones dependiendo de las expectativas culturales que le han sido transmitidas.

La teoría de James V. Wertsch (1998) subraya que el proceso emocional no puede ser entendido completamente fuera de su contexto cultural y social. Las emociones se gestionan y se comprenden mediante herramientas simbólicas como el lenguaje, y estas herramientas son producto de la cultura. Al interactuar con su entorno, las personas aprenden a regular sus emociones en función de los modelos que observan y internalizan, lo que les permite participar de manera efectiva en su contexto social.

Enfoque de Psicología Positiva

La Teoría del Bienestar

La Teoría del Bienestar de Martin Seligman (2002) es una parte fundamental de la psicología positiva, una corriente que se centra en el estudio de lo que hace que la vida sea significativa y satisfactoria. Seligman propuso el modelo PERMA, un enfoque multidimensional del bienestar que se enfoca en cinco elementos que contribuyen al florecimiento humano.

Modelo PERMA

1. P (Positive Emotions - Emociones Positivas):

- Este componente se refiere a experimentar emociones placenteras, como la felicidad, el gozo, el optimismo y la gratitud. Las emociones positivas no solo mejoran la calidad de vida en el momento, sino que también ayudan a las personas a construir recursos psicológicos a largo plazo. Aunque las emociones positivas son importantes, el bienestar no se limita a sentir placer; es un componente necesario, pero no suficiente para alcanzar el bienestar general.

2. E (Engagement - Compromiso):

- El compromiso se refiere al estado de flujo que experimenta una persona cuando está completamente absorta en una actividad que le apasiona y le reta, perdiendo la noción del tiempo. Este estado es fundamental para el bienestar porque proporciona una sensación de propósito y satisfacción profunda. Seligman argumenta que cuando las personas están totalmente comprometidas en una actividad, están en su mejor momento psicológico, lo que contribuye a su bienestar general.

3. R (Relationships - Relaciones Positivas):

- Las relaciones interpersonales saludables y positivas son esenciales para el bienestar. El apoyo emocional, el sentido de pertenencia y la interacción social con amigos, familiares o compañeros de trabajo refuerzan la salud mental y emocional. Seligman destaca que las

relaciones son cruciales para superar adversidades y para encontrar significado y propósito en la vida.

4. M (Meaning - Propósito o Significado):

- Tener un propósito o sentido de la vida es uno de los aspectos más importantes para el bienestar. Significa sentirse conectado con algo más grande que uno mismo, como una causa, una creencia o un proyecto de vida significativo. Las personas que encuentran significado en sus vidas tienen más capacidad para enfrentar dificultades, ya que el propósito les da dirección y resiliencia emocional.

5. A (Accomplishment - Logro):

- El sentido de logro o éxito personal es otro componente crucial del bienestar. Esto incluye cumplir metas, desarrollar habilidades y alcanzar objetivos personales. El logro contribuye a la autoeficacia y al sentido de competencia, lo que a su vez mejora el bienestar general.
- Seligman resalta que las personas no solo buscan emociones positivas o significado, sino que también valoran el sentimiento de éxito y competencia.

Seligman argumenta que el bienestar no se reduce a una sola dimensión, sino que es una combinación de los cinco elementos del modelo PERMA. Además, enfatiza que las personas no necesitan cumplir con cada componente de manera igual, pero deben encontrar un equilibrio que les permita florecer en la vida.

La Teoría del Bienestar de Seligman proporciona un marco completo para entender cómo las personas pueden florecer y alcanzar el bienestar. Más allá de las emociones positivas, esta teoría destaca la importancia de estar comprometido en la vida, mantener relaciones saludables, encontrar un propósito y lograr metas significativas.

Enfoque Humanista

Carl Rogers (1961), uno de los principales exponentes de la psicología humanista, propone que los individuos deben estar en contacto con sus verdaderos sentimientos para alcanzar el crecimiento personal y el bienestar psicológico. Su enfoque se centra en el concepto de autenticidad y el desarrollo de un "yo" congruente, que permite a la persona vivir una vida plena y satisfactoria.

1. Autenticidad y el "Yo Real":

- Rogers creía que cada persona tiene un "yo real" que representa sus verdaderos pensamientos, emociones y deseos. Este "yo real" se desarrolla a lo largo de la vida a medida que la persona se enfrenta a experiencias y emociones. El problema surge cuando una persona desconecta o niega sus verdaderos sentimientos debido a presiones sociales, expectativas familiares o miedos, lo que genera un "yo falso". Según Rogers, vivir una vida basada en un "yo falso" lleva a una desconexión emocional y a un malestar psicológico, ya que la persona no está siendo auténtica consigo misma.

2. Congruencia:

- La congruencia es un concepto central en la teoría de Rogers. Se refiere al estado en el que una persona está en armonía con sus emociones y las expresa de manera abierta y honesta. Para Rogers, es crucial que los individuos experimenten congruencia, es decir, que haya una coherencia entre el "yo real" (lo que realmente sienten) y el "yo ideal" (lo que creen que deberían ser). La incongruencia ocurre cuando una persona siente que debe actuar o sentirse de una manera que no es coherente con sus verdaderos sentimientos, lo que genera ansiedad, estrés y problemas emocionales.

3. Aceptación Incondicional Positiva:

- Rogers argumenta que el crecimiento personal se ve facilitado cuando las personas están en un entorno de aceptación incondicional. Esta aceptación les permite reconocer y expresar sus verdaderos sentimientos sin temor al rechazo o al juicio. La terapia centrada en el cliente, que desarrolló Rogers, busca crear este ambiente, donde el terapeuta ofrece un apoyo incondicional para que el individuo explore sus emociones de manera segura y sin sentirse juzgado.

4. Escucha Empática:

- Rogers también propuso que la escucha empática es fundamental para que una persona pueda estar en contacto con sus verdaderos sentimientos. Al ser escuchado y comprendido sin juicio, el individuo puede comenzar a confiar en sus emociones y aprender a expresar lo que realmente siente, en lugar de lo que cree que otros quieren o esperan.

5. **Tendencia Actualizante:**

- Rogers creía que todos los seres humanos tienen una tendencia actualizante innata, es decir, un impulso natural hacia el crecimiento, la realización y la autoexpresión. Este proceso de actualización solo puede ocurrir cuando una persona está en contacto con sus verdaderos sentimientos, permitiéndole actuar de acuerdo con sus necesidades internas y su auténtico yo.

La propuesta de Carl Rogers destaca la importancia de que los individuos estén en contacto con sus verdaderos sentimientos para vivir una vida plena, auténtica y congruente. Cuando las personas niegan o reprimen sus emociones, se desconectan de sí mismas y experimentan incongruencia y malestar emocional. Para Rogers, el crecimiento personal y la autorrealización solo pueden ocurrir cuando se abrazan y expresan los sentimientos genuinos.

La Teoría de la Jerarquía de Necesidades

El nivel más alto en la Teoría de la Jerarquía de Necesidades de Abraham Maslow (1954) es la Autorrealización, que representa el pináculo del crecimiento personal y el desarrollo humano. La autorrealización se refiere a la realización del potencial máximo de una persona, es decir, convertirse en lo que uno realmente es o está destinado a ser. Este concepto se sitúa en la cima de la pirámide de Maslow, que incluye cinco niveles de necesidades humanas: fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de estima y, finalmente, la autorrealización.

Características de Autorrealización

1. Autoconocimiento:

Las personas autorrealizadas tienen un profundo entendimiento de sí mismas, conocen sus fortalezas, debilidades, deseos y valores. Esto les permite vivir de manera auténtica y coherente con su verdadero yo.

2. Creatividad:

La creatividad no se limita a la producción artística, sino que se manifiesta en la forma en que las personas autorrealizadas abordan la vida, resolviendo problemas de manera novedosa y abierta. Son capaces de pensar de manera original y encontrar nuevas formas de expresarse y mejorar su entorno.

3. Independencia y autonomía:

Las personas autorrealizadas son independientes, autónomas y no dependen de la aprobación o reconocimiento de los demás para sentirse completas. Tienen un fuerte sentido de autoeficacia y autoconfianza.

4. Relaciones profundas:

Aunque son autónomas, las personas en este nivel también son capaces de establecer relaciones profundas y significativas con los demás. Estas relaciones se basan en la autenticidad y el respeto mutuo.

5. Búsqueda del significado y propósito:

La autorrealización implica una búsqueda constante de significado y propósito en la vida. Las personas en este nivel están motivadas por el deseo de contribuir al bienestar de los demás y a la sociedad, más allá de satisfacer necesidades básicas o superficiales.

6. Aceptación de la realidad y de sí mismos:

Quienes alcanzan este nivel de desarrollo personal tienden a aceptar la realidad de manera objetiva y no distorsionada. También aceptan sus propias limitaciones y defectos, así como los de los demás, lo que les permite vivir con menos ansiedad o conflictos internos.

7. Experiencias cumbre:

Maslow describió a las personas autorrealizadas como aquellas que experimentan frecuentemente experiencias cumbre, momentos intensos de alegría, creatividad, realización y conexión profunda con el mundo. Estas experiencias son trascendentales y brindan una sensación de plenitud y satisfacción total.

Diferencia con los niveles inferiores:

Mientras que los niveles inferiores de la jerarquía (fisiológicas, seguridad, afiliación, y estima) se centran en necesidades básicas o psicológicas, la autorrealización es una necesidad de crecimiento. No se trata de "necesitar" algo

externo para sentirse satisfecho, sino de crecer y desarrollarse a nivel interno para alcanzar el máximo potencial.

La autorrealización representa el punto más alto en el desarrollo personal según la teoría de Maslow. Es un estado en el que una persona vive de manera plena, creativa y auténtica, logrando su máximo potencial y contribuyendo al bienestar de los demás. La autorrealización no es un destino final, sino un proceso continuo de crecimiento y desarrollo.

Enfoque Filosófico

"La era del vacío"

Gilles Lipovetsky, en su obra "La era del vacío" (1983), explora los cambios profundos en la sociedad contemporánea, centrándose en la transformación de los valores, las relaciones humanas y la identidad en el contexto de una sociedad marcada por el individualismo, el narcisismo y la desaparición de grandes ideales colectivos.

1. Individualismo contemporáneo:

Lipovetsky argumenta que la sociedad moderna ha transitado hacia un individualismo radical. A diferencia de épocas anteriores, donde la vida estaba estructurada alrededor de ideales colectivos, como la religión o las ideologías políticas, en la era contemporánea prevalece un enfoque en la autonomía individual y la satisfacción personal. El individuo se convierte en

el centro de todo, pero esta libertad no necesariamente lleva a la felicidad, sino a un vacío existencial.

2. El narcisismo:

Influenciado por los estudios de la cultura narcisista de autores como Christopher Lasch, Lipovetsky sostiene que las sociedades contemporáneas se caracterizan por un aumento del narcisismo. El culto a la autoimagen, la búsqueda de la gratificación instantánea y el énfasis en la superficialidad dominan la vida moderna. En lugar de involucrarse en causas sociales o políticas, los individuos se concentran en el bienestar personal y en mejorar su imagen externa, lo que genera una desconexión con los demás.

3. Desaparición de los grandes relatos:

Uno de los conceptos centrales de la obra es la idea de que la modernidad tardía ha sido testigo de la disolución de los grandes relatos (como lo planteó también el filósofo Jean-François Lyotard). Las grandes ideologías políticas, las utopías sociales y los proyectos colectivos han perdido fuerza, dando paso a un escepticismo generalizado y a una vida enfocada en el presente. En este contexto, el futuro se percibe de manera incierta y carece de las promesas y los proyectos que guiaban a generaciones anteriores.

4. El consumismo y la moda:

El consumo se convierte en una actividad que define la identidad y proporciona una sensación efímera de satisfacción. La moda, en particular, es una manifestación de este narcisismo, donde lo efímero, lo superficial y lo cambiante se convierten en valores centrales. La moda deja de ser un fenómeno pasajero y se instala como una constante en la vida cotidiana, contribuyendo a la sensación de vacío.

5. La relación con el tiempo:

Lipovetsky observa que en "La era del vacío", la relación con el tiempo ha cambiado drásticamente. El individuo moderno está más enfocado en el presente inmediato, sin el anhelo de construir a largo plazo o proyectarse hacia el futuro. Esto genera una forma de vida en la que la satisfacción instantánea es prioritaria, pero no necesariamente lleva a una realización más profunda o duradera.

6. Crisis de los valores tradicionales:

La obra también aborda la crisis de los valores tradicionales como la familia, la religión, y las instituciones políticas. Estos valores, que antes estructuraban la vida social, han perdido su centralidad, y los individuos buscan llenar este vacío a través de la autogestión emocional, el hedonismo y el consumismo, lo que a menudo genera un sentimiento de alienación.

Lipovetsky llama a esta época la "era del vacío" porque, aunque las personas parecen tener más libertad que nunca para buscar su felicidad personal, esta búsqueda a menudo se queda en lo superficial y no logra llenar un vacío interno. El autor señala que las personas buscan llenar este vacío a través de placeres inmediatos, el consumo de bienes y experiencias, pero esta gratificación rápida no conduce a una plenitud duradera.

"La sociedad del cansancio"

Byung-Chul Han, en su obra "La sociedad del cansancio" (2017), analiza cómo la sociedad contemporánea, caracterizada por el exceso de positividad, rendimiento y autoexplotación, lleva a los individuos a un estado de cansancio crónico y agotamiento emocional. Han argumenta que, a diferencia de las sociedades disciplinarias del pasado, donde la represión y las prohibiciones eran la norma, la sociedad actual se caracteriza por una autoexigencia extrema, que genera nuevas formas de opresión y enfermedades psicológicas.

1. Sociedad del rendimiento:

Han describe la sociedad actual como una sociedad del rendimiento, donde la máxima exigencia es ser productivo y eficiente. En lugar de enfrentarse a prohibiciones o restricciones, los individuos se ven impulsados a rendir más, superarse y alcanzar el éxito en todas las áreas de la vida. Este cambio de paradigma del "no puedo" al "puedo" y "debo" crea un ambiente de autoexplotación.

2. Autoexplotación y agotamiento:

En esta sociedad, el individuo se convierte en su propio explotador. La autoexplotación es más eficiente que la explotación externa porque está motivada por la voluntad del individuo de alcanzar el éxito personal. Sin embargo, esto lleva al agotamiento físico y mental, ya que no hay un límite claro entre el trabajo y el descanso. Las personas sienten que nunca hacen lo suficiente, lo que provoca un cansancio constante.

3. Trastornos psicológicos:

Han argumenta que el exceso de positividad y la autoexigencia generan nuevas enfermedades neuronales, como la depresión, el trastorno de déficit de atención (TDAH), el burnout (síndrome de agotamiento laboral) y el trastorno de ansiedad. A diferencia de las enfermedades inmunológicas del siglo XX, que resultaban de la lucha contra agentes externos, las enfermedades actuales son autoagresivas; el individuo se vuelve enemigo de sí mismo.

4. La tiranía del "yo" y la competencia:

La sociedad del cansancio fomenta una competencia constante en la que los individuos compiten no solo con los demás, sino también consigo mismos. El ideal del "yo optimizado" lleva a un ciclo interminable de autoevaluación y mejora personal, lo que genera una gran presión psicológica y un sentimiento de insuficiencia.

5. El culto a la productividad:

Han critica el culto a la productividad, donde todo debe ser medido en términos de eficiencia, éxito y utilidad. Incluso el tiempo libre y el ocio son instrumentalizados; las personas sienten la presión de ser productivas en todo momento, lo que elimina la verdadera desconexión y descanso.

6. La pérdida de la contemplación y la reflexión:

Según Han, la sociedad actual ha perdido la capacidad de la contemplación y la reflexión debido al ritmo acelerado de la vida moderna y la obsesión por el rendimiento. La capacidad de detenerse, reflexionar y estar en el presente ha sido reemplazada por una necesidad constante de actuar y consumir.

7. Erosión de la comunidad y la conexión social:

La autoexplotación y el énfasis en el rendimiento individual también llevan a la erosión de la comunidad y la conexión social. Las relaciones se vuelven superficiales y utilitarias, basadas en la competencia más que en la cooperación y el apoyo mutuo. El aislamiento y la soledad se convierten en experiencias comunes.

"La sociedad del cansancio" es una crítica aguda y profunda a la cultura del rendimiento y la autoexplotación. Byung-Chul Han nos alerta sobre los peligros de vivir en una constante carrera por la productividad y nos invita a recuperar el

contacto con nosotros mismos, a valorar el descanso y la desconexión como actos de resistencia frente a una sociedad que nunca deja de exigir.

"La sociedad de la transparencia"

Byung-Chul Han, en su obra "La sociedad de la transparencia" (2013), analiza cómo la obsesión moderna por la transparencia afecta profundamente a la sociedad, a las relaciones humanas y a la identidad individual. Han sostiene que la transparencia, lejos de ser un valor puramente positivo, se ha convertido en un imperativo social que genera efectos negativos, como la pérdida de la privacidad, la superficialidad y la conformidad.

1. El imperativo de la transparencia:

- Han argumenta que la transparencia se ha convertido en un mandato social en todos los ámbitos: política, economía, relaciones personales y redes sociales. La transparencia es presentada como un antídoto contra la corrupción y la desconfianza, pero Han advierte que, llevada al extremo, se convierte en un mecanismo de control que desnuda y vigila a los individuos.

2. De la confianza a la visibilidad total:

- En la sociedad de la transparencia, la confianza ha sido reemplazada por la visibilidad total. Todo debe ser visible, accesible y cuantificable, eliminando el espacio para la privacidad y el misterio. Esto lleva a una superficialización de la vida, donde las personas se ven obligadas a

mostrar y exponer cada aspecto de sus vidas para ser validadas socialmente.

3. La transparencia y la economía de la exposición:

- Han conecta la transparencia con la economía digital y la cultura de la exposición. Las redes sociales y las plataformas digitales fomentan la autoexposición constante, donde las personas se convierten en productos visibles y vendibles. Esta dinámica no solo erosiona la privacidad, sino que también crea una cultura de competencia y comparación constante, alimentando la ansiedad y la inseguridad.

4. La pérdida de la profundidad y la reflexión:

- En la sociedad de la transparencia, todo se vuelve superficial y explícito, dejando poco espacio para la reflexión, el pensamiento crítico o el diálogo profundo. La obsesión por la claridad y la inmediatez transforma las relaciones humanas en intercambios rápidos y sin sustancia. Según Han, la opacidad y el secreto son necesarios para una vida rica y compleja, pero la transparencia los elimina en nombre de la eficiencia y el control.

5. Transparencia y rendimiento:

- Han conecta la transparencia con la sociedad del rendimiento descrita en su obra "La sociedad del cansancio". En un mundo donde todo debe ser visible y medido, la transparencia se convierte en otra herramienta para maximizar la productividad y la eficiencia. Sin embargo, esta búsqueda de rendimiento constante produce desgaste emocional y agotamiento.

6. La ilusión de la libertad:

- Aunque la transparencia se presenta como un valor que promueve la libertad y la democracia, Han advierte que también puede ser un instrumento de vigilancia y control social. La transparencia total no libera a los individuos, sino que los expone y somete a nuevas formas de opresión, donde la autoexposición se convierte en una obligación.

7. Erosión de la autenticidad:

- En la sociedad de la transparencia, la búsqueda de aprobación y la exposición constante llevan a una erosión de la autenticidad. Las personas se ven obligadas a presentarse de manera aceptable y atractiva en todo momento, perdiendo el contacto con su verdadero yo. La transparencia, en lugar de promover la honestidad, fomenta una superficialidad constante.

"La sociedad de la transparencia" es una obra que desafía la narrativa dominante de que la transparencia es inherentemente positiva. Byung-Chul Han advierte sobre los peligros de una cultura que exige visibilidad total y control, sugiriendo que la verdadera libertad y autenticidad requieren de espacios de privacidad y misterio. En su crítica, Han nos invita a repensar el valor de lo no visible y a recuperar la profundidad y el sentido de lo privado.

Enfoque psicosocial

El modelo de Eisenberg y Fabes (1992), explora cómo la intensidad emocional y la autorregulación influyen en el funcionamiento social de los individuos.

Este modelo se centra en la forma en que las emociones intensas y la capacidad para regularlas afectan la interacción social y la adaptación en contextos interpersonales.

1. Intensidad Emocional:

- Se refiere al grado de reactividad emocional que experimenta una persona ante diferentes situaciones. Las personas con alta intensidad emocional tienden a experimentar sus emociones de manera más fuerte y prolongada, lo cual puede ser tanto un recurso como un desafío en sus interacciones sociales.
- Según el modelo, una alta intensidad emocional puede llevar a respuestas impulsivas y a dificultades en el control emocional si no se maneja adecuadamente. Esto puede resultar en conflictos interpersonales, comportamientos sociales desadaptativos y una menor capacidad para responder de manera efectiva en situaciones sociales.

2. Autorregulación Emocional:

- La autorregulación es la capacidad de gestionar, controlar y modificar las propias respuestas emocionales de manera efectiva. Implica habilidades como la reevaluación cognitiva, el control de impulsos y la capacidad de calmarse en momentos de estrés emocional.
- El modelo de Eisenberg y Fabes propone que la autorregulación actúa como un moderador de la intensidad emocional. Es decir, una persona con alta intensidad emocional puede funcionar socialmente de manera

adaptativa si posee buenas habilidades de autorregulación, mientras que aquellos con baja autorregulación pueden tener dificultades, independientemente de la intensidad emocional que experimenten.

3. **Funcionamiento Social:**

- El funcionamiento social se refiere a la capacidad de una persona para interactuar de manera efectiva y adaptativa en entornos sociales. Incluye la habilidad para mantener relaciones positivas, resolver conflictos, y adaptarse a normas sociales.
- Según el modelo, el funcionamiento social óptimo depende del equilibrio entre la intensidad emocional y la autorregulación. Por ejemplo, una alta intensidad emocional sin una adecuada autorregulación puede llevar a reacciones emocionales desproporcionadas y a dificultades en las relaciones. En cambio, una adecuada autorregulación permite a las personas usar sus emociones de manera constructiva, facilitando el funcionamiento social positivo.

Integración del Modelo:

El modelo sugiere una interacción dinámica entre la intensidad emocional y la autorregulación que impacta directamente el funcionamiento social:

- **Alta Intensidad Emocional + Alta Autorregulación:** Puede conducir a un funcionamiento social efectivo, donde las emociones se gestionan de manera adaptativa y pueden enriquecer las relaciones interpersonales.

- **Alta Intensidad Emocional + Baja Autorregulación:** Tiende a llevar a problemas en el funcionamiento social, como dificultades para manejar conflictos, agresividad o comportamientos impulsivos.
- **Baja Intensidad Emocional + Alta Autorregulación:** Resulta en un funcionamiento social generalmente estable y positivo, aunque puede faltar la espontaneidad emocional.
- **Baja Intensidad Emocional + Baja Autorregulación:** Aunque puede no presentar grandes conflictos, podría llevar a un bajo compromiso emocional y dificultades para conectar profundamente con los demás.

El modelo de Eisenberg y Fabes (1992) destaca la importancia de la autorregulación emocional como un factor clave para un funcionamiento social saludable. La capacidad de regular emociones intensas es crucial para manejar las interacciones sociales y mantener relaciones positivas, subrayando la necesidad de desarrollar habilidades de autorregulación desde una edad temprana para un desarrollo social adaptativo.

El modelo de procesamiento emocional

El modelo de procesamiento emocional de Hervás (2011) se centra en cómo las personas perciben, interpretan, y gestionan sus emociones a lo largo del tiempo. Este modelo es fundamental para entender cómo el procesamiento adecuado o inadecuado de las emociones puede influir en el bienestar psicológico y en la aparición de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión.

1. Detección Emocional:

- Este es el primer paso en el procesamiento emocional, donde la persona reconoce y percibe sus emociones. La detección implica ser consciente de las propias emociones y ser capaz de identificar qué se está sintiendo en un momento dado. Las personas que tienen dificultades en esta fase pueden no ser conscientes de sus emociones, lo que puede llevar a una represión emocional o a la incapacidad de gestionar adecuadamente las emociones intensas.

2. Evaluación Cognitiva:

- Una vez detectadas las emociones, el siguiente paso es la evaluación cognitiva, que se refiere al proceso de interpretar y dar significado a las emociones. Esta evaluación está influenciada por las creencias personales, experiencias pasadas y el contexto actual. Un procesamiento adecuado implica evaluaciones realistas y adaptativas, mientras que evaluaciones distorsionadas pueden amplificar emociones negativas y contribuir a problemas emocionales.

3. Regulación Emocional:

- La regulación emocional es el proceso mediante el cual las personas modulan sus emociones de acuerdo con sus objetivos y el contexto social. Hervás resalta la importancia de estrategias como la reevaluación cognitiva (cambiar la forma en que se interpreta una situación para modificar su impacto emocional) y la aceptación emocional. Una regulación efectiva permite manejar las emociones sin suprimirlas o evitarlas de manera desadaptativa.

4. Expresión Emocional:

- Esta fase implica la capacidad de expresar emociones de manera adecuada. La expresión emocional permite comunicar los estados internos y conectar con los demás. La falta de expresión emocional, o la expresión inadecuada (por ejemplo, agresión), puede dañar las relaciones interpersonales y contribuir al malestar emocional.

5. Reflexión Emocional:

- Hervás introduce la reflexión como una parte crítica del procesamiento emocional, donde se analiza y se reflexiona sobre las experiencias emocionales pasadas. Esta fase implica aprender de las experiencias emocionales, ajustando las evaluaciones y estrategias de regulación para el futuro. Es un proceso de aprendizaje que permite ajustar el comportamiento y la gestión emocional para evitar patrones desadaptativos.

El modelo de procesamiento emocional de Hervás (2011) proporciona un marco integral para entender cómo las personas gestionan sus emociones a lo largo del tiempo. Reconoce que un adecuado procesamiento emocional no solo implica regular las emociones, sino también detectarlas, evaluarlas, expresarlas y reflexionar sobre ellas. Esto permite a las personas aprender de sus experiencias emocionales y ajustarse para enfrentar de manera más adaptativa los desafíos emocionales de la vida.

La Teoría Biosocial

La Teoría Biosocial de Linehan (1993) es el marco conceptual principal detrás de la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), desarrollada por Marsha Linehan para tratar el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) y otras dificultades emocionales severas. Esta teoría explica cómo la desregulación emocional se desarrolla a partir de la interacción entre la vulnerabilidad biológica y un entorno invalidante, lo que lleva a problemas graves en la gestión de emociones y comportamientos.

1. Vulnerabilidad Biológica:

- Según Linehan, algunas personas nacen con una predisposición biológica que las hace más sensibles y reactivas emocionalmente. Esta vulnerabilidad incluye una mayor intensidad emocional, una respuesta emocional rápida y una lentitud en el retorno a la calma. Estas características biológicas dificultan que el individuo regule sus emociones de manera efectiva, haciéndolo más propenso a experimentar emociones extremas.

2. Entorno Invalidante:

- El segundo pilar de la teoría es el entorno invalidante, que se caracteriza por la falta de reconocimiento y validación de las emociones y experiencias del individuo. En un entorno invalidante, las emociones y respuestas emocionales de una persona son despreciadas, ignoradas o ridiculizadas, lo que hace que el individuo dude de la legitimidad de sus propias emociones.

- El entorno invalidante puede incluir actitudes como minimizar los problemas emocionales, castigar la expresión emocional o exigir una regulación emocional más allá de lo que el individuo puede manejar. Esto impide que la persona desarrolle habilidades adecuadas de autorregulación.

3. Interacción entre Biología y Entorno:

- La teoría sugiere que la combinación de la vulnerabilidad biológica y el entorno invalidante crea un ciclo que perpetúa la desregulación emocional. La persona altamente sensible se enfrenta a un entorno que no solo no valida sus emociones, sino que también puede responder de manera impredecible o punitiva, lo que amplifica la intensidad emocional y dificulta el aprendizaje de estrategias de regulación efectivas.

4. Desregulación Emocional:

- La desregulación emocional es el resultado de la interacción entre la biología y el entorno invalidante. Se manifiesta en una incapacidad para manejar las emociones intensas, lo que puede llevar a comportamientos impulsivos, automutilación, suicidio, y dificultades en las relaciones interpersonales. La persona puede oscilar entre estados emocionales extremos, lo que dificulta su adaptación y bienestar.

5. Patrones de Comportamiento Desadaptativos:

- La incapacidad para regular las emociones a menudo conduce a la adopción de estrategias desadaptativas para aliviar el malestar, como la automutilación, los arranques de ira o el abuso de sustancias. Estos

comportamientos suelen reforzarse en el corto plazo al proporcionar un alivio temporal, pero agravan la desregulación emocional a largo plazo.

La Teoría Biosocial de Linehan ofrece una comprensión integral de cómo la interacción entre predisposiciones biológicas y entornos invalidantes contribuye a la desregulación emocional y al desarrollo de comportamientos problemáticos. Al entender esta interacción, se puede trabajar para romper el ciclo de desregulación a través de terapias que combinan la validación emocional y el desarrollo de habilidades de regulación.

Modelo procesual de regulación emocional

El Modelo Procesual de Regulación Emocional de James Gross (1999) es un marco teórico que describe cómo las personas pueden regular sus emociones a lo largo de un proceso de generación emocional. Gross identifica varios puntos de intervención en este proceso que permiten modificar tanto la experiencia emocional como su expresión, proporcionando una comprensión integral de cómo manejamos nuestras emociones de manera adaptativa o desadaptativa.

El modelo se centra en cinco etapas del proceso emocional donde se pueden aplicar estrategias de regulación emocional. Estas etapas describen el recorrido desde el evento que provoca la emoción hasta la respuesta final del individuo:

1. Selección de la Situación:

- Esta etapa implica elegir situaciones que desencadenen emociones deseables o evitar aquellas que generen emociones indeseadas. Por ejemplo, decidir asistir a un evento social que te hará sentir bien o evitar un conflicto.

2. Modificación de la Situación:

- Una vez en la situación, se pueden realizar cambios para alterar su impacto emocional. Esto puede implicar ajustar aspectos del entorno o la manera de interactuar para modificar cómo se siente la situación.

3. Despliegue de la Atención:

- En esta etapa, se trata de dirigir la atención hacia o lejos de ciertos estímulos emocionales. Estrategias como la distracción, la concentración en aspectos positivos, o el mindfulness (atención plena) son usadas para influir en la experiencia emocional.

4. Cambio Cognitivo:

- El cambio cognitivo, también conocido como reevaluación cognitiva, implica modificar la interpretación de la situación para alterar su impacto emocional. Es una de las estrategias más eficaces y adaptativas, ya que se enfoca en cambiar la perspectiva hacia una más positiva o menos amenazante.

5. Modulación de la Respuesta:

- Esta fase se centra en cambiar la respuesta emocional una vez que ya ha sido activada. Incluye estrategias para suprimir la expresión de

emociones, cambiar la respuesta fisiológica, o ajustar los comportamientos asociados.

El Modelo Procesual de Regulación Emocional de Gross (1999) proporciona un enfoque detallado y práctico para entender y manejar las emociones de manera más efectiva. Al identificar los diferentes puntos en el proceso emocional donde se puede intervenir, este modelo ayuda a desarrollar estrategias adaptativas para regular las emociones, mejorar la salud mental y fomentar interacciones sociales más positivas.

Modelo Integrador de la Regulación Emocional

El modelo desarrollado por Gratz y Roemer (2004). Proporciona una conceptualización amplia y detallada del constructo de la regulación emocional, definiéndola como un proceso complejo que involucra múltiples dimensiones. Gratz y Roemer destacan que la regulación emocional no es simplemente la supresión o la modificación de las emociones, sino un conjunto de habilidades que permiten a los individuos manejar sus respuestas emocionales de manera efectiva.

1. Conciencia y Comprensión Emocional:

- Este componente enfatiza la importancia de reconocer y comprender las propias emociones. No se trata solo de notar la presencia de una emoción, sino de entender qué se siente y por qué. La falta de

conciencia emocional puede llevar a una regulación deficiente, ya que es difícil manejar lo que no se reconoce.

- Implica la capacidad de identificar emociones específicas y comprender su origen, lo que permite una mejor gestión emocional.

2. Aceptación de las Emociones:

- El modelo resalta que no todas las emociones deben ser eliminadas o cambiadas. La aceptación emocional significa permitir que las emociones existan sin juzgarlas o tratar de evitarlas inmediatamente. Esto se opone a la supresión o negación de las emociones, que a menudo conducen a una mayor desregulación.
- La aceptación facilita un enfoque más saludable hacia las emociones, permitiendo que se experimenten sin una respuesta reactiva negativa.

3. Control de Impulsos y Conductas Asociadas:

- Este componente se refiere a la capacidad de controlar impulsos y comportamientos en respuesta a emociones intensas. Las personas con dificultades en esta área pueden reaccionar impulsivamente, lo que lleva a comportamientos desadaptativos como la agresión, la automutilación o el abuso de sustancias.
- Un buen control de impulsos permite actuar de manera coherente con los objetivos personales, incluso en presencia de emociones intensas.

4. Uso de Estrategias de Regulación Emocional:

- El modelo integra la capacidad para utilizar estrategias efectivas de regulación emocional, como la reevaluación cognitiva, la distracción, la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social. Estas

estrategias ayudan a manejar las emociones de manera adaptativa, evitando la intensificación del malestar emocional.

- Un repertorio limitado de estrategias puede llevar a la desregulación emocional, mientras que una variedad de estrategias adaptativas puede mejorar significativamente el manejo emocional.

5. Acceso a Estrategias Adaptativas:

- La capacidad para acceder y emplear estrategias adaptativas cuando se enfrentan emociones negativas es crucial. Esto implica no solo conocer estrategias de regulación, sino también ser capaz de aplicarlas de manera efectiva en contextos emocionales específicos.
- Las personas con una buena capacidad para acceder a estrategias adaptativas son más capaces de mantener el control emocional y reaccionar de manera apropiada ante situaciones desafiantes.

6. Clareza Emocional:

- Se refiere a la claridad con la que una persona entiende sus estados emocionales. Las personas con alta claridad emocional pueden identificar y diferenciar sus emociones con precisión, lo que les permite aplicar estrategias de regulación más efectivas.
- Una baja claridad emocional puede llevar a la confusión y dificultar la regulación emocional, aumentando la probabilidad de respuestas emocionales desadaptativas.

El Modelo Integrador de Regulación Emocional de Gratz y Roemer (2004) ofrece una visión detallada de cómo se desarrollan las dificultades emocionales y

qué habilidades son necesarias para una regulación emocional efectiva. Su enfoque abarca no solo la gestión de las emociones, sino también la conciencia, la aceptación y el uso de estrategias adaptativas, proporcionando un marco completo para entender y mejorar la regulación emocional en diversas poblaciones.

Enfoque psicopedagógicos

"Inteligencia Emocional de los padres y los hijos"

La teoría de la "Inteligencia Emocional de los padres y los hijos" propuesta por Valles (2007) aborda cómo la inteligencia emocional (IE) en los padres influye en el desarrollo emocional de sus hijos. Esta teoría se centra en la transmisión y el aprendizaje de habilidades emocionales a través de la interacción familiar y cómo estas habilidades impactan el bienestar y el desarrollo psicosocial de los niños.

1. Inteligencia Emocional en los Padres:

- Valles destaca que la inteligencia emocional en los padres incluye la capacidad para reconocer, comprender, expresar y regular sus propias emociones, así como las emociones de los demás, especialmente las de sus hijos. Los padres con alta IE son más empáticos, manejan mejor el estrés y modelan comportamientos emocionales saludables.
- Estos padres suelen crear un ambiente emocionalmente seguro en el hogar, lo que facilita que sus hijos aprendan a identificar y manejar sus propias emociones de manera efectiva.
-

2. Modelado Emocional y Aprendizaje Observacional:

- Los niños aprenden a gestionar sus emociones observando y modelando el comportamiento de sus padres. Si los padres manejan el conflicto de manera calmada y constructiva, los niños tienden a aprender estrategias similares para lidiar con el estrés y la frustración.
- Por otro lado, los padres que muestran conductas desreguladas o reaccionan de manera impulsiva frente a situaciones emocionales enseñan, de manera indirecta, patrones emocionales menos adaptativos a sus hijos.

3. Comunicación Emocional en la Familia:

- Valles enfatiza la importancia de la comunicación emocional abierta y honesta entre padres e hijos. Los padres con alta IE son capaces de hablar sobre las emociones con sus hijos, ayudándoles a etiquetar sus sentimientos y a encontrar formas adecuadas de expresarlos. Esta práctica fortalece la conexión emocional y promueve la confianza mutua.
- Esta comunicación efectiva no solo mejora la relación entre padres e hijos, sino que también fomenta la autoestima y la seguridad emocional de los niños.

4. Regulación Emocional y Manejo del Estrés:

- La capacidad de los padres para regular sus propias emociones es fundamental para enseñar a los hijos a gestionar el estrés y las emociones negativas. Los padres emocionalmente inteligentes son capaces de mantenerse tranquilos y controlados en momentos de

tensión, proporcionando un modelo de cómo manejar el malestar emocional.

- Los niños aprenden que es posible enfrentar emociones intensas sin recurrir a respuestas impulsivas o agresivas, desarrollando una regulación emocional más adaptativa.

5. Impacto en el Desarrollo Psicosocial de los Hijos:

- La teoría sostiene que los hijos de padres con alta IE tienen mayores probabilidades de desarrollar una inteligencia emocional alta, lo que se traduce en mejores habilidades sociales, mayor empatía, y una mejor capacidad para manejar conflictos interpersonales.
- Estos niños tienden a mostrar menos problemas de conducta, una mayor capacidad para resolver problemas y una mejor adaptación en la escuela y en otros contextos sociales.

6. Ciclo de Reproducción Emocional:

- Valles también señala que la inteligencia emocional se transmite generacionalmente. Los hijos de padres con alta IE tienden a replicar estos comportamientos en sus propias vidas y, eventualmente, en la crianza de sus futuros hijos, perpetuando un ciclo de inteligencia emocional positiva.

La teoría de la "Inteligencia Emocional de los padres y los hijos" de Valles (2007) enfatiza la influencia crítica que tienen los padres en el desarrollo emocional de sus hijos. A través del modelado, la comunicación y la regulación emocional, los padres emocionalmente inteligentes no solo mejoran su propia vida emocional, sino

que también preparan a sus hijos para enfrentar los desafíos emocionales de manera más efectiva, creando un ciclo de bienestar emocional y social.

"Educación Emocional".

Rafael Bisquerra (2011) Es uno de los pioneros en introducir la educación emocional en los contextos educativos, destacando la importancia de enseñar a los individuos a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva para mejorar su bienestar y desarrollo integral.

1. **Conciencia Emocional:** Capacidad para reconocer las propias emociones y las de los demás, y entender cómo estas afectan pensamientos y comportamientos.
2. **Regulación Emocional:** Estrategias para manejar las emociones de manera adecuada, evitando respuestas impulsivas y fomentando la adaptación emocional en diversas situaciones.
3. **Autonomía Emocional:** Desarrollo de la independencia emocional, fomentando la responsabilidad, la autoestima y la autoeficacia.
4. **Habilidades Sociales:** Competencias para establecer relaciones saludables, gestionar conflictos y comunicarse de manera efectiva.
5. **Habilidades de Vida para el Bienestar:** Integración de todas las competencias emocionales para promover una vida equilibrada, resiliente y satisfactoria.

Bisquerra propone que la educación emocional debe ser parte integral del currículo educativo, ya que las competencias emocionales son fundamentales para el éxito académico, social y personal.

Dentro de las bases teóricas se recopilaron los conceptos de desregulación emocional según corresponde a los diferentes autores que se consideraron en la presente investigación:

La DE según Linehan (1993), es “una alta vulnerabilidad emocional para regular la emoción, así como la incapacidad para modular las emociones” (p. 43).

Thompson (1994), citado por Garrido-Rojas (2006) (p.499), la define como “el proceso de estimular, mantener, ajustar o cambiar la forma, intensidad o duración de los estados emocionales internos y los procesos fisiológicos”, “estos son los procesos externos e internos responsables de monitorear, evaluar y modificar nuestras respuestas emocionales para lograr objetivos” (Thompson, 1994, citado en Hervás y Jódar, 2008, p.139); lo que sugiere que la descripción de Thompson es la más aceptada.

Según Gratz y Roemer (2004), quienes crearon la escala de dificultades en la regulación de las emociones para medir este constructo, notaron dificultades en el dominio emocional, con la incapacidad para llevar a cabo todo el proceso directamente relacionado con la regulación de emociones, les lleva a dominar estados emocionales perjudiciales para uno mismo.

Gross, Silva, J. (2005), señala a la regulación de las emociones como una facultad humana consciente y lo define como la capacidad de distinguir estados internos, de distinguirlos entre sí, de modo que cuanto más clara sea la descripción de la experiencia emocional, más control se puede tener sobre el propio estado emocional con mayor precisión,

Bisquerra y Pérez (2007), se refieren a la regulación de las emociones como la gestión práctica de las emociones, pero su descripción va más allá y señalan conexiones claras entre las emociones, la cognición y el comportamiento. Los estados emocionales influyen en el comportamiento y todos pueden controlarse mediante el razonamiento. Además, según su definición, vinculan la regulación de las emociones con habilidades personales específicas como el control de los impulsos, la capacidad de afrontar la frustración, la capacidad de generar emociones positivas y proporcionar las habilidades de afrontamiento adecuadas.

Rendón (2007), considera la regulación emocional como una herramienta para lograr objetivos al observar cambio de pensamientos, dando como resultado la eliminación y control de las emociones, y la motivación para comprenderlas como expresión del estado emocional para lograr un objetivo.

Hervás (2011, p.352), considera la regulación emociones como la virtud del individuo para manifestar respuestas emocionales de manera apropiada, por medio de estrategias emocionales, ya sean cognitivas o conductuales.

Otra conceptualización similar es el que ofrecen Company, Oberst y Sánchez (2012), quienes ven la regulación de las emociones como un proceso destinado a

cambiar la frecuencia, naturaleza, la intensidad y duración de las emociones. La emoción es el proceso o la capacidad de gestionar funcionalmente respuestas emocionales para mejorar el funcionamiento de una entidad en circunstancias específicas. (Bisquerra, 2003; Fernández-Berrocal y Extremera, 2002; Ato, González y Carranza, 2004).

Para el marco conceptual se presenta la definición de Gratz y Roemer, ya que son los autores de la prueba mediante el cual parte esta investigación:

Según Gratz y Roemer (2004), quienes crearon la Escala de Dificultades de Regulación de las Emociones para medir este constructo, afirman que no sólo se debe a una falta de control emocional sino también a un posible deterioro de esta regulación emocional. Directamente relevante en la medida en que los estados emocionales auto lesivos son los que más prevalecen.

A continuación, se muestra la definición de las dimensiones:

1. Falta de aceptación de reacciones emocionales (no-aceptación).

La dimensión de no-aceptación se refiere a reacciones negativas a las reacciones emocionales de uno mismo y de los demás. (Gratz & Roemer, 2004).

2. Problemas para adaptar una conducta dirigida a objetivos cuando se ven perturbadas (metas).

Cuando los comportamientos dirigidos a una meta son desafiantes, sugiere que las emociones negativas están interfiriendo con la acción efectiva hacia una meta. (Gratz & Roemer, 2004).

3. Dificultad para controlar comportamiento impulsivo cuando se está desorganizado (impulsividad).

La impulsividad es la incapacidad de controlar el propio comportamiento mientras se está bajo la influencia de emociones fuertes. (Gratz & Roemer, 2004).

4. Restricciones de acceso a técnicas de regulación emocional efectivas (estrategias).

La falta de comprensión sobre como regular las emociones se considera un acceso limitado a las estrategias de regulación de emociones. (Gratz & Roemer, 2004).

5. Incapacidad para reconocer las propias emociones (consciencia).

Consciencia es la categoría para identificar y darse cuenta de sus propias emociones. (Gratz & Roemer, 2004).

6. Falta de claridad en las emociones (claridad).

La dificultad para separar las emociones mientras se experimentan, se mide por la claridad (Gratz & Roemer, 2004).

3. HIPOTESIS - VARIABLE

3.1. Hipótesis

Por tratarse de una investigación descriptiva, no se considera la elaboración de hipótesis

3.2 Operacionalización de la variable: Desregulación emocional.

Definición conceptual:

Para los autores Gratz y Roemer (2004), quienes crearon la Escala de Dificultades de Regulación de las Emociones para medir este constructo, afirman que no sólo se debe a una falta de control emocional, sino también a un posible deterioro de esta regulación emocional. Directamente relevante en la medida en que los estados emocionales auto lesivos son los que más prevalentes.

Dimensiones

El test DERS cuenta con 6 dimensiones, No-aceptación, Metas, Impulsividad, Estrategias, Consciencia, Claridad.

Definición operacional:

La Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) está diseñada para evaluar la dificultad que una persona tiene para regular sus emociones y la capacidad de una persona para manejar y regular sus emociones, identificando áreas de dificultad en el proceso de regulación emocional.

La DERS generalmente se presenta en forma de cuestionario autoinformado, donde los participantes responden a una serie de afirmaciones sobre su experiencia emocional en una escala de frecuencia, desde "casi nunca" hasta "casi siempre".

4. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

4.1 Tipo, nivel y diseño de investigación:

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, que según Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018) este tipo de enfoque es para aquellas investigaciones, donde el autor determinará el problema de estudio según una determinada población o contexto con una determinada variable, con la finalidad de poder medir, identificar y explicar la variable de estudio en una determinada población, y a la vez corroborar la coincidencia que existe entre los resultados obtenidos y las hipótesis que se realizaron al comienzo del estudio.

El estudio es de tipo aplicada, Maletta (2009) la investigación aplicada no pone en duda el conocimiento básico de una investigación, sino que se utiliza en situaciones particulares y donde predomina el componente descriptivo.

El nivel de esta investigación es descriptivo simple, ya que según Tamayo y Tamayo (2006), el nivel descriptivo, incluye la detección, definición, estudio e interpretación de la naturaleza presente; el enfoque se hace en base a conclusiones dominantes, grupo o cosa en la actualidad; la investigación descriptiva se ocupa sobre realidades de hecho, caracterizándose principalmente por presentar una interpretación correcta (p.136).

El diseño del estudio es de naturaleza no experimental, según como lo plantea Kerlinger (1988), quien afirma que este tipo de investigaciones se basa en observar los sucesos estudiados, en la cual no se realizaran cambios.

4.2 Población, muestra y muestreo

La población es el conjunto de un conglomerado de personas de las cuales se aspira conseguir información de las cuales obtendremos conclusiones (Palella y Martines, 2008)

La muestra es un porcentaje de la población que comparte similitudes. (Palella y Martines, 2008)

La población aproximada en el distrito de Ate es de 599,196 habitantes según nos indica el censo (2017).

La muestra fue conformada por hombres y mujeres, adultos/jóvenes entre 21 a 52 años del distrito de Ate. Para obtener esta muestra se utilizó una fórmula de población finita:

$$n = \frac{z^2 PQN}{e^2 (N - 1) + z^2 PQ}$$

N= Tamaño de población

p= Proporción de una de las variables importantes de estudio (obtenido de los antecedentes o encuesta piloto, caso contrario asignarle 0.5).

q= 1 – p (complemento de p)

e= Error de tolerancia

Z α /2= Valor de la distribución normal, para un nivel de confianza de (1 – α).

La fórmula nos indica un promedio de 384 personas para la investigación.

El tipo de muestreo fue probabilístico, por lo cual se considera a hombres y mujeres, adultos/jóvenes entre 21 a 52 años del distrito de Ate, para esta evaluación. (Hernández & Mendoza 2018).

La distribución general de la muestra del estudio se presenta en la siguiente tabla:

TABLA 1

*DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION AL SEXO DE LOS ADULTOS
DEL DISTRITO DE ATE, 2022*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	270	70.3
Hombre	114	29.7
Total	384	100.0

En la TABLA 1, presenta la información sociodemográfica por sexo para la población adulta del distrito de Ate, se obtuvo un total de 100% (384) encuestas llenadas las cuales se dividen en 70.3 % (270) de las participantes que fueron mujeres, mientras que el 29.7% (114) es representado por hombres, demostrando un desbalance en la cantidad de los participantes, según sexo, inclinada por el porcentaje mayor al sexo femenino.

TABLA 2

*DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION LA EDAD DE LOS ADULTOS
DEL DISTRITO DE ATE EN EL AÑO 2022*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
21 – 28	90	23.4
29 – 36	186	48.4
37 – 44	71	18.5
45 – 52	37	9.6
Total	384	100.0

En la TABLA 2, la información sociodemográfica se presenta según la Edad de los participantes del distrito de Ate; se muestra que el 48.4 % (186) de la muestra son adultos entre los 29 a 36 años, el 23.4% (90) representado por jóvenes entre los 21 a 28 años, el 18.5% son adultos entre los 37 a 44 años, 9.6% (37) adultos entre los 45 a 52 años.

4.3. Medios de Recolección de Información:

La presente investigación está conformada por un test psicométrico para medir la variable. Este test fue administrado vía web para todos los participantes que aceptaron el consentimiento informado y estuvieron dentro de las características descritas en el tipo de muestra.

Ficha técnica del Instrumento

Titulo Original: Escala de dificultades en regulación emocional (DERS)

Autor: Grats y Roemer

Año de Creación: 2004

Adaptación al español autor/ país: Gonzalo Hervas y Rafael Jódar /
España

Adaptación en Perú: Bada Hidalgo Brayan y Pizarro Martínez Amyllierth

Tiempo de aplicación: 30 a 40 minutos

Consigna: Evalúa las dimensiones no-aceptación, Metas, Impulsividad, estrategias, Consciencia, Claridad.

Validez y Confiabilidad original:

En cuanto a confiabilidad y validez, la escala DERS original demostró tener una alta consistencia interna ($\alpha=0,93$), buena confiabilidad test-retest durante un periodo de 4 a 8 semanas ($\rho=0,88$, $p<0,01$) y adecuada validez de criterio y predictiva (Gratz y Roemer, 2004). El análisis factorial reveló una estructura de seis factores en la escala original: dificultad para controlar los impulsos (6 ítems), acceso limitado a estrategias de regulatorias (8 ítems), falta de aceptación de la percepción emocional (6 ítems), trastorno en la conducta dirigida a metas (5 ítems), Falta de consciencia emocional (6 ítems) y Falta de claridad emocional (5 ítems).

Validez y Confiabilidad traducción:

Para la validar este instrumento se realizó un estudio transversal ($n = 254$) y otro estudio longitudinal ($n = 60$). En cuanto a la escala adaptada, el análisis factorial reveló cinco factores interpretables, un factor menos que la escala original. También se presentan datos sobre consistencia interna, confiabilidad test-retest, validez convergente y validez incremental. En general, los resultados destacan las buenas propiedades psicométricas de la versión española de la escala DERS.

Si comparamos la consistencia interna del cuestionario de la muestra estadounidense, del estudio original, con el cuestionario de la muestra española, obtenido en la versión adaptada, podemos ver la similitud entre ambas: muestra estadounidense, $\alpha = .93$; muestra española, $\alpha = .93$; la consistencia interna obtenida para las subescalas de desatención y desorganización fue menor que en el estudio original, lo cual es lógico dado la reducción número de sujetos.

Validez y Confiabilidad adaptación:

La evidencia de la confiabilidad, se realizó a través de los coeficientes Alfa de Cronbach y Omega de McDonald, encontrando estadísticas y valores significativos y confiables (α y $\omega > 0.70$), resultados similares se encontraron en investigaciones anteriores (Medrano & Trógolo, 2016; Victor & Klonsky, 2016; Huamani y Saravia, 2017), además de otros estudios con 35 valores superiores al actual (Kaufman et al., 2015; Bjureberg et al., 2015; Osborne et al., 2017; Hallion et al., 2018).

4.4 PROCEDIMIENTO

Al lograr la conformidad del comité de ética de la UPSJB, se procedió a realizar el cuestionario digital, presentando la investigación, consentimiento informado y pidiendo la aceptación de esta de forma anónima, mediante Google Form, el cual nos permitió mediante un link, difundir el test en un inicio por medio del WhatsApp, a los amigos y vecinos del distrito de Ate, siempre solicitando la difusión del test entre sus conocidos, luego se procedió a solicitar el apoyo del llenado del test por Facebook en los grupos creados por de los vecinos de Ate.

Al concluir el escrito de datos se obtuvieron 384 respuestas.

4.5 PROCESAMIENTO DE DATOS

El análisis de la investigación fue en base al método cuantitativo, ejecutándose por una estadística descriptiva e inferencial. Al término de la administración del test, los resultados obtenidos fueron colocados en un documento Excel, el cual nos facilitó la confiabilidad de los datos; luego de haber reunido los datos, estos fueron transformados al SPSS 26 (Statistical Product and service solutions), programa estadístico en el que se procedió y comprobó la información, a su vez nos ayuda con el tratamiento de datos y análisis estadístico. Con la asistencia del SPSS 26 se ordenaron los resultados en la ejecución de los cuestionarios mediante tablas de frecuencia, según indica el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).

Para el Análisis Estadístico Descriptivo, se emplearon frecuencias y porcentajes.

4.6 ASPECTOS ÉTICOS:

La presente investigación se consideraron los criterios éticos como el respeto a la persona beneficencia y justicia, siendo los principios universales que trascienden límites, basados en los códigos fundamentales de la ética en la investigación, mencionados en el código de Núremberg, la Declaración general de los derechos humanos, Declaración de Helsinki, etc., esto será evaluado por el comité de ética de la Universidad San Juan Bautista. Debido a que se trataba de un estudio prospectivo, se requirió un formulario de consentimiento informado para explicar y obtener permiso para realizar la encuesta. Toda la información se

considera confidencial, y solo se recopilarán los datos necesarios para un análisis posterior. No se solicitarán nombres, direcciones u otra información personal que concierna o amenace la seguridad del participante.

En este marco, es importante mencionar que los principios éticos son importantes para realizar una investigación, Amaya, Berrio & Herrera (2014) nos mencionan seis principios éticos importantes: la beneficencia, brindándole el beneficio de mejora al grupo o comunidad en la que se emplea la prueba; la justicia, resaltando el respeto y el trato igualitario para los participantes; la autonomía e integridad, como derecho nos hace referencia a la facultad de elección bajo ningún intercambio, es decir, cada voluntario debe aceptar sin estar cohesionado por algún intercambio; la no maleficencia, refiriéndose directamente a la ética, en la que tenemos como obligación no hacer daño ni poner en riesgo, poniendo siempre primero la seguridad de los voluntarios.

5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1 Resultados

TABLA 3

DISTRIBUCION PORCENTUAL DEL NIVEL DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS, 2022

DERS	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Muy bajo	36	9.4
Nivel Bajo	208	54.2
Nivel Medio	140	36.5
Nivel Alto	0	0.0
Nivel Muy Alto	0	0.0
Total	384	100.0

En la TABLA 3, La mayor parte de la muestra (63.6%) se encuentra en niveles bajo o muy bajo de dificultades en la regulación emocional, lo que indica una población con un buen manejo de sus emociones. Por otro lado el 36.5% muestra dificultades moderadas, pero no hay evidencia de casos graves de desregulación emocional en esta población.

Gross propone un modelo procesual de regulación emocional, donde la persona atraviesa por varias fases: selección de la situación, modificación de la situación, atención, evaluación, y respuesta. Según este modelo, la desregulación emocional ocurre cuando hay fallas en alguna de estas fases. En el estudio, se encontró que un 36.5% de los participantes tiene dificultades en la regulación emocional en general. Esto podría interpretarse como dificultades en una o más de

las fases propuestas por Gross, particularmente en la evaluación y respuesta, donde los participantes no logran manejar adecuadamente sus emociones frente a situaciones estresantes.

A pesar de los niveles medios de desregulación emocional en un 36.5% de los participantes, más de la mitad de los encuestados muestra estabilidad emocional, lo que puede estar relacionado con factores de resiliencia y emociones positivas, tal como lo propone Seligman. Esto apoya la idea de que las emociones positivas y la resiliencia desempeñan un papel protector en la regulación emocional

Según la teoría biosocial, la desregulación emocional puede deberse a una predisposición biológica combinada con un entorno invalidante, lo que podría ser el caso de esta población.

TABLA 4

DISTRIBUCION PORCENTUAL DEL NIVEL DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN FUNCION AL SEXO DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022

Sexo	DERS	Frecuencia	Porcentaje
MUJER	Muy Bajo	32	11.9
	Bajo	147	54.4
	Medio	91	33.7
	Alto	0	0.0
	Muy Alto	0	0.0
	Total	270	100.0
HOMBRE	Muy Bajo	4	3.5
	Bajo	61	53.5
	Medio	49	43.0
	Alto	0	0.0
	Muy Alto	0	0.0
	Total	114	100.0

Tabla 4, en esta tabla vemos que ambos sexos tanto hombres como mujeres cuentan con más del 50%, en el nivel bajo; los hombre a diferencia de las mujeres representan un 3.5% en el nivel muy bajo; por el contrario las mujeres cuentan con 11.9 % de su población. En el nivel medio también encontramos diferencias, los hombres quienes tienen el 53.5 % de su población, con desregulación emocional, a diferencia de las mujeres que presentan un 33,7 %.

Teniendo en cuenta que tanto hombres como mujeres reportan porcentajes similares en el nivel bajo, esto quiere decir que cuentan con estabilidad emocional. Pero en los otros niveles vemos diferencias, como en el nivel muy bajo, en el cual

los hombres tienen un porcentaje menor a diferencia de las mujeres, esto indica, en este grupo, que más mujeres tienen alta estabilidad emocional a diferencia de los hombres, obteniendo un porcentaje menor en la tabla. En el nivel medio también encontramos diferencias a nivel porcentual las mujeres son quienes tienen el 33.7 % de su población, con dificultades en la regulación de las emociones. En esta tabla comparativa el sexo femenino es quien predomina con incidencias favorables a la regulación emocional, a diferencia de los hombres, quienes representan un 43 % de la población con dificultades para regular sus emociones. Por lo que se reflejarían los impulsos de descontrol e ira en ellos con mayor frecuencia, que en mujeres.

TABLA 5

DISTRIBUCION PORCENTUAL DEL NIVEL DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN FUNCION A LA EDAD DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022

EDAD	DERS	Frecuencia	Porcentaje
21 - 28	Muy bajo	6	6.7
	Bajo	43	47.8
	Medio	41	45.6
	Alto	0	0.0
	Muy Alto	0	0.0
	Total	90	100,0
29 - 36	Muy bajo	22	11.8
	Bajo	105	56.5
	Medio	59	31.7
	Alto	0	0.0
	Muy Alto	0	0.0
	Total	186	100.0
37 - 44	Muy Bajo	4	5.6
	Bajo	39	54.9
	Medio	28	39.4
	Alto	0	0.0
	Muy Alto	0	0.0
	Total	71	100.0
45 - 52	Muy bajo	4	10.8
	Bajo	21	56.8
	Medio	12	32.4
	Alto	0	0.0
	Muy Alto	0	0.0
	Total	37	100.0

La tabla 5 muestra la distribución de los niveles de dificultades en la regulación emocional (DERS) en diferentes grupos de edad. Grupo de 21 a 28 años: Nivel bajo: El 47.8% de los participantes presenta un nivel bajo de dificultades en la regulación emocional, lo que indica que más de la mitad de este grupo maneja sus emociones de manera adecuada. Nivel medio: Un 45.6% tiene dificultades

moderadas, lo que sugiere que una parte significativa de los participantes no cuenta con manejo emocional. Grupo de 29 a 36 años: Nivel bajo: El 56.5% tiene pocas dificultades en la regulación emocional, lo que indica una buena capacidad de manejo emocional en la mayoría de este grupo. Nivel medio: El 31,7% enfrenta dificultades moderadas, lo que aún representa una proporción significativa. Grupo de 37 a 44 años: Nivel bajo: Un 54.9% tiene niveles bajos de dificultades emocionales, similar a los otros grupos. Nivel medio: El 39.4% enfrenta dificultades moderadas. Grupo de 45 a 52 años: Nivel bajo: El 56.8% presenta dificultades bajas, lo que representa casi la mitad de los participantes. Nivel medio: El 32.4% tiene dificultades moderadas.

En todos los grupos de edad, la mayoría de los participantes tiene niveles bajos o medios de dificultades en la regulación emocional el grupo de 21 a 28 años en el nivel medio presento 45.6% tiene dificultades moderadas, siendo el porcentaje más alto en la tabla a comparación de los otros grupos de edades. El grupo de 45 a 52 años reporta el 32.4% con dificultades moderadas. Grupo de 37 a 44 años el 39.4% enfrenta dificultades moderadas y el grupo de 29 a 36 años el 31,7% enfrenta dificultades moderadas, lo que aún representa una proporción significativa en cada grupo.

Según algunos estudios, como los presentados por Aldao et al. (2010), los jóvenes adultos (21-28 años) suelen mostrar mayores dificultades en la regulación emocional debido a la inestabilidad y a los desafíos que enfrentan en esta etapa de la vida.

Gross también plantea que la experiencia y el aprendizaje emocional aumentan con la edad, lo que podría explicar por qué los niveles más altos de desregulación emocional no aparecen en la muestra. A medida que las personas envejecen, tienden a mejorar su capacidad de regular emociones, lo que se refleja en los niveles bajos de dificultades emocionales en el grupo de 45 a 52 años.

TABLA 6

DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION NO – ACEPTACIÓN EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022

Dimensión No - aceptación	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	6	1.6
Bajo	267	69.5
Medio	105	27.3
Alto	6	1.6
Muy Alto	0	0.0
Total	384	100.0

En la tabla 6, En la presente tabla la dimensión presenta un 27.3% en niveles medios, lo que sugiere que un número significativo de personas puede tener dificultades moderadas para aceptar sus emociones, afectando su capacidad para lidiar con el malestar. Solo un 1.6% tiene serias dificultades en esta dimensión.

Tenemos la primera dimensión del test (No – Aceptación), en el sentido de que se refiere a reacciones negativas a las reacciones emocionales de uno mismo y de los demás, esta dimensión plantea preguntas como cuando uno está emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.). Podemos apreciar que casi el 69,5 % de los participantes cuentan con un nivel bajo, esto indica que la

mayoría del grupo encuestado tienen respuestas positivas a sus emociones y a la de los demás. Sí, tenemos en cuenta que en la tabla 3 se obtuvo un 35,7 % del total de los participantes en el nivel medio, el cual indica dificultades para regular sus emociones. En la tabla 6, contamos con el 27,3 % de los participantes en el nivel medio, el cual indica que los participantes tienen dificultades con la respuesta de sus emociones o respuestas negativas antes ellas, también aparece por primera vez el nivel alto el cual indica una marcada reacción negativa ante sus emociones, representando un 1,6 % de los participantes. Esto nos da un 28.9 % de los participantes con dificultades para regular sus emociones, presentando una reacción negativa ante sus propias emociones y la de los demás.

Los resultados del estudio muestran que un 27,3% tienen dificultades en la regulación emocional, lo que concuerda con el modelo de Gross, que describe la regulación emocional como un proceso en el que pueden surgir dificultades en cualquiera de sus fases. La dimensión No-Aceptación, donde se encontraron niveles medios y altos de desregulación, pueden indicar problemas en la fase de evaluación y respuesta, apoyando la idea de que estos individuos tienen dificultades para manejar adecuadamente sus emociones en situaciones específicas.

TABLA 7

DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION METAS EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022

Dimensión Metas	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja	45	11.7
Baja	258	67.2
Medio	77	20.1
Alta	4	1.0
Muy Alto	0	0.0
Total	384	100.0

En la Tabla 7. Presenta un 20.1% en la que se muestra dificultades moderadas, lo que sugiere que un segmento importante de la muestra enfrenta problemas significativos para mantener sus metas en situaciones emocionales adversas. Solo un 1.0% muestra dificultades altas.

Por otra parte la teoría biosocial de Linehan sugiere que la desregulación emocional es el resultado de la interacción entre una predisposición biológica y un ambiente invalidante. En el estudio, los niveles medios y altos de desregulación emocional en dimensiones como No-Aceptación (27.5% en nivel medio y 1.6% en nivel alto) y Metas (20.1% en nivel medio y 1.0% en nivel alto) podrían reflejar la presencia de un entorno que no valida las experiencias emocionales de los individuos, exacerbando su predisposición biológica a la desregulación emocional.

TABLA 8

DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION IMPULSIVIDAD EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022

Dimensión Impulsividad	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	12	3.1
Bajo	304	79.2
Medio	68	17.7
Alto	0	0.0
Muy Alto	0	0.0
Total	384	100.0

En la tabla 8, teniendo encuenta que el 35,7% de los participantes cuenta con dificultades para regular sus emociones, esta tabla nos presenta que un 17.7% de la muestra presenta dificultades moderadas en la dimensión impulsividad, lo que sugiere que estas personas pueden experimentar problemas ocasionales con la impulsividad en situaciones emocionales adversas.

El enfoque neuropsicológico destaca el rol de circuitos cerebrales en la regulación emocional. Las dificultades encontradas en la dimensión de Impulsividad (17.7% en nivel medio) pueden estar relacionadas con alteraciones en regiones cerebrales como la amígdala y la corteza prefrontal, que son responsables de controlar respuestas emocionales impulsivas. Esto sugiere que los participantes que presentan problemas en esta dimensión podrían estar experimentando una disfunción en estos circuitos neuronales, lo cual impacta su capacidad para regular las emociones.

En la Teoría Ecológica del Desarrollo de Bronfenbrenner, las dimensiones de Metas (20.1% en nivel medio) y Impulsividad (17.7%) pueden relacionarse con factores externos, como el estrés laboral o las normas sociales sobre la productividad y el éxito (macrosistema). Estos sistemas externos influyen indirectamente en la desregulación emocional. En el contexto de la pandemia y las presiones sociales por el éxito, la falta de apoyo y recursos en el exosistema afecta negativamente el manejo de emociones, lo que concuerda con los resultados del estudio.

TABLA 9

DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION CONSCIENCIA EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022

Dimensión Consciencia	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja	29	7.6
Baja	265	69.0
Medio	90	23.4
Alto	0	0.0
Muy Alto	0	0.0
Total	384	100.0

En la tabla 9. Un 23.4% presenta dificultades moderadas para ser conscientes de lo que sienten, lo que podría afectar su capacidad para manejar eficazmente situaciones emocionales intensas.

Aunque el estudio encontró un 23.4% de dificultades en la dimensión de Consciencia emocional, lo cual podría sugerir problemas en el reconocimiento de emociones debido a la falta de herramientas culturales, en un enfoque sociocultural

como el de Vygotsky no es completamente abordado en estos resultados. Ya que no se exploraron directamente las influencias culturales o educativas en la regulación emocional, lo que limita la capacidad para confirmar completamente la aplicabilidad de este enfoque en los resultados.

TABLA 10

DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION ESTRATEGIAS EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022

Dimensión Estrategias	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja	116	30.2
Baja	209	54.4
Medio	54	14.1
Alto	5	1.3
Muy Alto	0	0.0
Total	384	100.0

En la tabla 10 muestra un 14.1% de participantes con dificultades moderadas, y un pequeño porcentaje (1.3%) muestra dificultades graves, lo que sugiere la necesidad de mejorar sus habilidades para aplicar estrategias efectivas en la regulación emocional.

Han argumenta que la presión de autoexplotación y la sociedad del rendimiento generan agotamiento emocional, lo que encaja con los hallazgos del estudio. La desregulación emocional en las dimensiones de No-Aceptación (27.5%) y Estrategias (14.1%) puede interpretarse como el resultado de una sociedad que exige productividad y éxito constante, dejando poco espacio para el autocuidado emocional. Las dificultades para aceptar las emociones o encontrar estrategias

adecuadas para manejarlas pueden estar relacionadas con el desgaste emocional que describe Han.

La dimensión de Estrategias mostró que un 15.4% de los participantes no cuenta con estrategias efectivas para regular sus emociones. Aunque Bisquerra enfatiza la importancia de la educación emocional continua para el desarrollo de estas estrategias, el estudio no explora a fondo las posibles carencias en la educación emocional de los participantes, lo que podría haber proporcionado una explicación más robusta para los problemas identificados en esta dimensión.

TABLA 11

DISTRIBUCION PORCENTUAL EN FUNCION A LA DIMENSION CLARIDAD EN ADULTOS DEL DISTRITO DE ATE, 2022

Dimensión Claridad	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja	206	53.6
Baja	147	38.3
Medio	29	7.6
Alta	2	0.5
Muy Alto	0	0.0
Total	384	100.0

En la Tabla 11, La mayoría de los participantes (91.9%, sumando niveles muy bajo y bajo) tiene una buena capacidad para entender sus emociones, lo que indica que la mayoría de la muestra puede identificar claramente lo que siente. Sin embargo, un 7.6% presenta dificultades moderadas para reconocer sus emociones, y un 0.5% enfrenta problemas más graves, lo que sugiere que, aunque esta

habilidad es fuerte en la mayoría, un pequeño grupo podría beneficiarse de mejorar su autoconciencia emocional.

Vygotsky enfatiza que el desarrollo emocional está mediado por herramientas culturales y sociales, como el lenguaje. En el estudio, las dificultades en la dimensión de Claridad (7.6% en nivel medio) pueden interpretarse como una falta de herramientas culturales o educativas para identificar y nombrar emociones, lo que impide una regulación emocional efectiva. Este resultado sugiere que puede haber una carencia en el desarrollo de habilidades lingüísticas y culturales que permitan a los individuos comprender y regular sus emociones de manera efectiva.

El enfoque de la psicología positiva resalta la importancia de las emociones positivas y la resiliencia. A pesar de las dificultades en la regulación emocional, el estudio muestra que una parte significativa de los participantes (más del 50%) se encuentra en niveles bajos de desregulación emocional, lo que podría estar relacionado con factores de resiliencia y apoyo social. Estos resultados sugieren que la resiliencia y otras emociones positivas han ayudado a estos individuos a mantener una estabilidad emocional frente a las dificultades generadas por la pandemia.

Dentro de los factores protectores identificados dentro del contexto de la pandemia Covid-19, destacan 02 principales, como son la resiliencia y el apoyo social, los cuales han sido citados también por Tello (2023), quien define que la “resiliencia” ha propiciado facilitar estrategias de afrontamiento eficaces para el manejo de conductas de riesgo y la promoción de otros factores protectores que permitan disminuir el estrés y la angustia; mientras que en cuanto al “apoyo social”,

menciona que la promoción y ampliación de redes sociales ha aportado en que las personas puedan lidiar mejor con los eventos de crisis, generan una menor percepción de estrés y, por ende; un mayor nivel de bienestar psicológico.

El estudio aborda la desregulación emocional, un tema de gran relevancia dado el contexto post-pandemia de COVID-19. La desregulación emocional se ha vinculado con varios problemas psicológicos, como trastornos de ansiedad, depresión, y dificultades en el manejo de metas y comportamientos impulsivos. El hecho de que un 36.5% de la población muestra dificultades en la regulación emocional subraya la importancia de estudiar esta área para mejorar la salud mental de la comunidad. Además, el enfoque en una población específica como los adultos del distrito de Ate permite identificar necesidades particulares de esa comunidad, lo cual es crucial para intervenciones localizadas.

El presente estudio es novedoso porque se centra en la desregulación emocional durante un periodo post-pandemia, un contexto en el cual la investigación aún es emergente. Aunque existen estudios previos sobre la desregulación emocional, la investigación se destaca por su enfoque en un entorno específico y contemporáneo, utilizando datos recientes (2022). El uso de la Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS) es una elección metodológica adecuada, ya validada en otros contextos, pero aquí aplicada en una muestra local, lo que añade valor al contexto peruano, donde existe una carencia de estudios similares.

5.2 DISCUSIÓN

Se estructurará el análisis de la desregulación emocional en el distrito de Ate, con el objetivo de identificar las dificultades emocionales en la población post-pandemia. Relacionándola con los hallazgos encontrados, en función del problema planteado y contrastándolos con investigaciones previas que presentan resultados tanto convergentes como divergentes.

Los resultados de los cuadros muestran que un porcentaje significativo de la muestra presenta niveles bajos y medios de desregulación emocional en diferentes dimensiones evaluadas con la DERS (Escala de Dificultades en la Regulación Emocional).

- En la Dimensión No-Aceptación, un 27.3% de los participantes se ubicaron en un nivel medio, lo que indica dificultades moderadas para aceptar sus propias emociones, mientras que un 69.5% se encuentran en niveles bajos, mostrando una regulación emocional más adecuada.
- En la Dimensión Metas, un 20.1% de los participantes presentan dificultades moderadas para gestionar sus metas bajo situaciones emocionales adversas, lo que sugiere que las emociones afectan su capacidad de mantenerse enfocados en sus objetivos.
- En la Dimensión Impulsividad, el 79.2% de los participantes se sitúan en niveles bajos, reflejando una buena capacidad de controlar impulsos emocionales. Sin embargo, un 17.7% tiene dificultades moderadas en esta área.

- En la Dimensión Consciencia, el 69.0% de los participantes se ubicaron en niveles bajos, sugiriendo que la mayoría logra identificar y entender sus emociones adecuadamente, aunque un 23.4% presenta dificultades moderadas.

Estos resultados muestran que, aunque una gran parte de la muestra presenta buenas habilidades de regulación emocional, existe un grupo significativo que enfrenta desafíos moderados en la gestión y aceptación de sus emociones, lo cual es relevante para diseñar estrategias de intervención.

Los resultados obtenidos son consistentes con investigaciones como la de Mennin et al. (2004), que sugieren que la desregulación emocional está estrechamente vinculada con la ansiedad y la depresión, afectando la capacidad de manejar emociones intensas. Los hallazgos también coinciden con la investigación de McRae et al. (2008), que destacó que las mujeres, aunque presentan mayor activación cerebral durante la regulación emocional, muestran una mayor flexibilidad en su gestión emocional, lo que puede contribuir a las diferencias observadas en la forma de manejar las emociones.

De manera similar, los resultados alinean con el Modelo Procesual de Regulación Emocional de Gross (1999), que destaca la importancia de estrategias como la reevaluación cognitiva para manejar emociones antes de que se intensifiquen. En la muestra estudiada, aquellos con dificultades moderadas en la aceptación de sus emociones pueden beneficiarse de aprender y aplicar este tipo de estrategias para mejorar su regulación emocional.

En contraste, la investigación de Del Valle et al. (2020) en Argentina señaló que el neuroticismo es el principal predictor de la desregulación emocional, un hallazgo que difiere de los resultados actuales, donde no se observó un énfasis en los rasgos de personalidad específicos, sino en la interacción de dimensiones emocionales particulares. Esto podría deberse a diferencias contextuales, culturales o metodológicas que influyen en cómo se manifiesta la desregulación emocional en distintas poblaciones.

Además, estudios de Godínez Castillo y Flores Olvera (2019), que exploraron los circuitos neuronales involucrados en la regulación emocional, sugieren que la falta de regulación puede estar profundamente conectada con alteraciones en áreas específicas del cerebro, como la corteza prefrontal. Aunque no se exploraron directamente aspectos neurobiológicos en la presente muestra, los resultados apuntan a una necesidad de considerar estos factores en futuras investigaciones.

Los resultados reflejan una complejidad en la forma en que las personas manejan sus emociones. La presencia de dificultades moderadas en varias dimensiones emocionales sugiere que, aunque las personas tienen la capacidad de autorregularse en muchos contextos, las emociones intensas o las situaciones de alta carga emocional aún representan un desafío significativo.

Los resultados y su contraste con otras investigaciones subrayan la importancia de la regulación emocional como un factor clave en el bienestar psicológico. La presencia de dificultades moderadas en la muestra estudiada resalta la necesidad de continuar explorando estrategias terapéuticas y preventivas que

puedan mejorar la regulación emocional, especialmente en contextos donde las emociones intensas pueden interferir con la vida diaria.

La capacidad de gestionar y regular las emociones de manera efectiva es uno de los factores protectores más importantes. Estrategias como la reevaluación cognitiva, descrita en el Modelo Procesual de Gross (1999), ayudan a reinterpretar situaciones estresantes, reduciendo así la intensidad de las emociones negativas. Esta habilidad permite una mejor adaptación a los desafíos emocionales, disminuyendo la probabilidad de desarrollar trastornos como la ansiedad y la depresión.

Un ambiente validante, donde las emociones y experiencias son reconocidas y aceptadas, puede contrarrestar los efectos negativos de la desregulación emocional. La Teoría Biosocial de Linehan (1993) resalta que entornos que ofrecen apoyo y validación emocional ayudan a los individuos a desarrollar una mejor regulación emocional. Esto es especialmente importante en el desarrollo temprano, donde la validación de los cuidadores puede fomentar la autorregulación y la autocomprensión.

En los últimos años, Lima ha implementado varios planes de salud mental para fortalecer el acceso a servicios de salud mental y abordar problemas derivados de la pandemia y otros factores sociales. Los programas de salud mental entre 2021 y 2022 se enfocaron en fortalecer la respuesta ante problemas como ansiedad, depresión y trastornos derivados de la pandemia. En Ate, se benefició principalmente con la inauguración del Centro de Salud Mental Comunitario Virgen

Santísima de la Cruz, que ofrece atención especializada en psiquiatría, psicología y terapia ocupacional. Este centro apoya a más de 100,000 habitantes, mejorando el acceso a servicios de salud mental en el distrito y abordando problemas emocionales y sociales. Aquí algunos de los planes más destacados:

Plan de Salud Mental 2020-2021 en el contexto COVID-19: Desarrollado para responder a la emergencia sanitaria, este plan se enfocó en atender el aumento de casos de ansiedad, depresión, y otros trastornos mentales causados por la pandemia. Incluía la implementación de servicios de telemedicina en salud mental y campañas de sensibilización para reducir el estigma asociado con buscar ayuda.

Estrategia Nacional de Salud Mental 2021-2023: Este plan tiene como objetivo continuar la descentralización y expansión de los servicios de salud mental a través de centros comunitarios y hospitales, con un enfoque en prevención, detección temprana, y tratamiento de trastornos mentales. También promueve la inclusión social y laboral de personas con problemas de salud mental.

Creación de Centros de Escucha y Orientación en Salud Mental: Para brindar apoyo emocional a corto plazo, se crearon centros y líneas telefónicas de apoyo que ofrecen orientación psicológica gratuita.

Estos planes han beneficiado directamente a los distritos de Lima, incluidos los de menor acceso a servicios de salud, promoviendo la creación de espacios de atención y apoyo integral en salud mental.

6. CONCLUSIONES

En la investigación se encontraron interesantes resultados.

PRIMERO

Los niveles de Desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022 fueron del 36.5% (140) en el nivel medio, indican dificultades en la regulación emocional en los participantes. El estudio proporciona una visión valiosa de la desregulación emocional en una población específica, con una fuerte concordancia con varios marcos teóricos, especialmente aquellos que destacan la interacción entre factores biológicos y ambientales.

SEGUNDO

Los niveles de Desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022 en la dimensión (No-Aceptación) revela que un 27.5% de los participantes presenta un nivel medio de desregulación emocional, y un 1.6% un nivel alto. Esto sugiere que una parte significativa de la población tiene dificultades para aceptar sus emociones, respondiendo de manera negativa a sus propios estados emocionales. Estas dificultades pueden generar problemas adicionales en la regulación emocional, ya que la no-aceptación puede amplificar las emociones negativas y obstaculizar el manejo efectivo de estas.

TERCERO

Los niveles de Desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022 en la dimensión (metas) un 20.1% de los participantes presenta un nivel medio de desregulación emocional, y un 1.0% un nivel alto. Estos

resultados indican que las emociones negativas interfieren en la capacidad de las personas para cumplir con sus objetivos, lo que puede llevar a frustración y a una mayor desregulación emocional. La dificultad para mantener un enfoque en las metas en situaciones de estrés emocional sugiere la necesidad de intervenciones que ayuden a mejorar el manejo de emociones en contextos desafiantes

CUARTO

Los niveles de Desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022 en la dimensión (impulsividad) muestra que un 17.7% de los participantes tiene un nivel medio de desregulación emocional. Esto refleja problemas en el control de impulsos cuando se enfrentan a emociones intensas, lo que podría llevar a comportamientos desorganizados o impulsivos. Esta dificultad para manejar impulsos en situaciones de estrés podría estar relacionada con una mayor vulnerabilidad a conflictos interpersonales y decisiones precipitadas, lo que subraya la importancia de desarrollar estrategias para mejorar el autocontrol.

QUINTO

Los niveles de Desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022 en la dimensión (estrategias) un 14.1% de los participantes presenta un nivel medio de desregulación emocional, y un 1.3% un nivel alto. Esto sugiere que una parte de la población tiene acceso limitado a estrategias efectivas para regular sus emociones, o que las estrategias disponibles no son utilizadas adecuadamente. La falta de estrategias apropiadas puede

llevar a una mayor persistencia de emociones negativas y a dificultades para enfrentar situaciones emocionalmente desafiantes, lo que resalta la necesidad de mejorar la educación emocional y las habilidades de afrontamiento.

SEXTO

Los niveles de Desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022 en la dimensión (consciencia) muestra que un 23.4% de los participantes presenta un nivel medio de desregulación emocional. Esto indica que algunos individuos tienen dificultades para reconocer y ser conscientes de sus propias emociones, lo que puede dificultar el proceso de regulación emocional. La falta de consciencia emocional puede impedir la identificación precisa de las emociones y, en consecuencia, la aplicación de estrategias de regulación adecuadas.

SEPTIMO

Los niveles de Desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022 en la dimensión (claridad) un 7.6% de los participantes tiene un nivel medio de desregulación emocional, y un 0.5% un nivel alto. Esto sugiere que una pequeña pero significativa proporción de la población tiene dificultades para diferenciar y entender sus emociones de manera clara. La falta de claridad emocional puede llevar a confusión y a una regulación emocional ineficaz, lo que subraya la importancia de mejorar la autoconciencia emocional para facilitar un manejo más efectivo de las emociones.

7. RECOMENDACIONES

Sugiero lo siguiente a la luz de los hallazgos del estudio:

PRIMERO

Es necesario ampliar la investigación sobre la desregulación emocional y sus efectos en diversas etapas del desarrollo evolutivo además de la influencia cultural y la educación emocional y así ampliar la exploración en estas áreas algunas áreas.

SEGUNDO

Realizar estudios longitudinales que sigan a los mismos participantes a lo largo del tiempo para observar cómo evolucionan sus niveles de desregulación emocional y qué factores pueden influir en cambios positivos o negativos

TERCERO

Profundizar en estudios complementarios que exploren qué emociones negativas están más asociadas con la dificultad para cumplir metas, y cómo estas emociones afectan el proceso de toma de decisiones y perseverancia.

CUARTO

Sería importante que se estudie sobre los niveles de impulsividad según el nivel académico de los participantes, ya que en esta investigación no se contempló esta discriminación.

QUINTO

Es importante profundizar en la dimensión estrategia teniendo en cuenta que el 1.3 % de la población reporto un nivel alto en esta dimensión, sería importante realizar una encuesta posterior a los intervención psicológica para poder saber si esta estrategias están ayudando a los participantes a gestionar sus emociones.

SEXTO

Los participantes mostraron buenos niveles en la dimensión consciencia, el siguiente paso será realizar una investigación correlacionando la responsabilidad afectiva y la consciencia emocional.

SEPTIMO

Los nivel claridad fueron muy bajos, en este caso sería bueno buscar una población que tenga alguna dificultad en salud mental, con un diagnostico concreto, para poder despegar desde este punto.

8. REFERENCIA

- Amaya, L., Berrio, G., & Herrera, W. (2015). Principios éticos, *Ética Psicológica*, Artículo completo: <https://eticapsicologica.org/index.php/documentos/articulos/itemlist/cAtegoriy/8-principios-eticos>
- Alarcón R. (2020). Impacto Socio-cultural y Mental de la pandemia COVID-19. *Rev. Anales*.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Alberts, H. J., Schneider, F., & Martijn, C. (2012). Dealing efficiently with emotions: Acceptance-based coping with negative emotions requires fewer resources than suppression. *Cognition & Emotion*, 26(5), 863-870. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.625402>
- Aizpuru Cruces, M. G., (2008). La Persona como Eje Fundamental del Paradigma Humanista. *Acta Universitaria*, 18(Esp),33-40. ISSN: 0188-6266. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41601804>
- Bandera Pastor, L., Rey Peña, L., & Quintana Orts, C. (2022). Afrontamiento resiliente y miedo a perderse algo en tiempos de pandemia por covid-19: un estudio piloto sobre el papel moderador de la regulación emocional. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 22(1), 253–267. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.679>
- Bada Hidalgo. Brayan Freddy, Pizarro Martinez. Amyllierth Myrella, (2019) Adaptación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en jóvenes y adultos de San Juan de Lurigancho,
- Badenes-Sastre, Marta. Navarro María Vicenta, García-Palacios, Azucena, (2016) EstrAteguas en la regulación emocional en la comorbilidad entre el trastorno límite de la personalidad y los trastornos alimentarios, ISSN: 2443-9827. doi: <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.3 - pp. 29-36>
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2003). The role of the amygdala in decision-making. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 985, 356-369.
- Bisquerra Prohens, A., Cabero Jounou, M., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, È., Romero Moreno, C., & Oriol Granado, X. (2011). Educación emocional: propuestas para educadores y familias. <http://hdl.handle.net/11162/66672>
- Bowlby, J. (1986). *Vinculos Afectivos – Formacion, desarrollo y pérdida*. Madrid. Ediciones Morata

- Bronfenbrenner, U. & Morris, P. A. (2007). The Bioecological Model of Human Development. *Handbook of Child Psychology*
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cabrera Gutiérrez, Germán, Londoño Arredondo, Nora Helena, Arbeláez Caro, Joan Sebastián, Cruz Valencia, Juan David, Macías Castillo, Leidy Yovanna, & España Macías, Ana María. (2020). Desregulación emocional y conducta disocial en una muestra de adolescentes en conflicto con la ley. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 103-115. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-1.decd>
- Carranza. J, Navarro. G, Correa. F & González. M (2022) Validación psicométrica de la escala de dificultades en la regulación emocional DERS para adultos michoacanos, *Revista de Educación y Desarrollo*, 61. Abril-junio de 2022
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495-510.
- Del Valle, Macarena, Zamora, Eliana Vanesa, Khalil, Yasmin, & Altamirano, Macarena. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 20(1), 56-67. Recuperado en 23 de agosto de 2022, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2451-66002020000100004&lng=es&tlng=es
- De Montalvo F. (2021). La pandemia: una nueva carta para el humanismo. *Rev. Telos*. Fundación Telefónica.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). *Emotion, regulation, and the development of social competence*. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 119-150). Sage Publications. (Citado en Ato, M., Galián, M. D., & Fernández, C. (2004). *Psicología del desarrollo*. Ediciones Pirámide).
- Espinel Guerrero, D y Lara Paez, P. (2021). Adaptación de la escala de dificultades en regulación emocional en adolescente de Bogotá. Bogotá D.C : Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2021.
- Elices, M., & Cordero, S (2011) Terapia dialéctico conductual para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 1(3), 132-152.
- García Álvarez & Cobo-Rendón. Aportes de la psicología positiva a la salud mental frente al COVID-19 Enero – Junio 2020 <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.323>

- Godínez Castillo, C., & Flores Olvera, D. M. C. (2019). Disregulación emocional y emociones morales en educación: Aportaciones desde la neuropsicología. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 1(14), 83-98.
- Gonzales. G (2017) Uso problemático de internet y calidad de vida en universitarios de una institución privada confesional de Medellín, Colombia, 2017, *Revista de Investigación Universitaria | Volumen 6 - Número 2, Julio – Diciembre, 2017 | ISSN 2078-4015 (En línea)*
- González R. y Parra N. (2024). Neurociencia de las emociones: Revisión actualizada. *Rev. Científica Multidisciplinar*. Volumen 8 – Número 2, Marzo – Abril, 2024.
- Guerra, Samuel (2021). Filosofía y pandemia. *Sophia*, colección de Filosofía de la Educación, 30, pp. 245-272.
- Guillermo Morales H. (2014) Regulación emocional: Concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda
- Guzmán-González. Mónica, Trabucco. Caterina, Urzúa M. Alfonso, Garrido. Lusmenia y Leiva. José, (2014) Validez y Confiabilidad de la versión adaptada al español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia psicológica* 2014, Vol. 32, Nº 1, 19-29, Copyright 2014 by Sociedad Chilena de Psicología Clínica ISSN 0716-6184 (impresa) - ISSN 0718-4808 (en línea)
- Guzmán-González, Mónica, Carrasco, Natalia, Figueroa, Paulina, Trabucco, Caterina, & Vilca, Daniela. (2016). Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios Attachment Styles and Emotional Regulation Difficulties Among University Students. *Psykhé (Santiago)*, 25(1), 1-13. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). The Difficulties in Emotion Regulation Scale: Development and validation of a self-report measure. *Psychological Assessment*, 16(4), 412-424. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.16.4.412>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Grupo de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible. (2020). Informe de políticas de las naciones unidas: la covid-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental, 13 de mayo de 2020. Grupo de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible.
- Han, B.-C. (2017). *La sociedad del cansancio* (2ª ed.). Herder Editorial.

- Han, B.-C. (2013). *La sociedad de la transparencia*. Herder Editorial.
- Hernández S. et al. (2010). Metodología de la investigación científica. Edit Mac Graw Hill. México. Cuarta edic. Págs. 438 – 439.
- Hervas. G y Jordan. R. (2008) Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional, *Clínica y Salud*, 2008, vol. 19 n.º 2 - Págs. 139-156. ISSN: 1135-0806
- Hervas. G (2011) Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, Vol. 19, Nº 2, 2011, pp. 347-372
- Huamani López, A. L., & Saravia Salva, L. K. (2017). Adaptación psicométrica de la escala de dificultades en la regulación emocional en adolescentes (estudio realizado en estudiantes de 11 a 18 años).
- Lipovetsky, G. (1983). *La era del vacío: Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Gallimard.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row
- Marín Tejada, Miguel, Robles García, Rebeca, González-Forteza, Catalina, & Andrade Palos, Patricia. (2012). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud mental*, 35(6), 521-526. Recuperado en 30 de octubre de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000600010&lng=es&tlng=es.
- Márquez, M^a del Rocío. Salguero, Pilar. Paíno, Susana, Alameda, José Ramón. (2013) La hipótesis del Marcador Somático y su nivel de incidencia en el proceso de toma de decisiones, *Revista Electrónica de Metodología Aplicada* 2013, Vol. 18 nº 1, pp. 17-36
- Maletta, H. (2009) Metodología y técnica de la producción científica. Lima: CEPES-Universidad del Pacífico^[1]
- Magallanes Oré, A. M. & Sialer Cárdenas, J. (2019) Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en universitarios de Ciencias de la Salud,
- Medrano, L. A., & Trógolo, M. (2014). Validación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1345-1356. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4>.

- Mercedes Vargas Gutiérrez, R., & Milena Muñoz-Martínez, A. (2013). LA REGULACIÓN EMOCIONAL: PRECISIONES Y AVANCES CONCEPTUALES DESDE LA PERSPECTIVA CONDUCTUAL. *Psicología USP*, 24(2), 225-240.
- Meza Jaramillo, D. P. (2019) Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias -Villa el Salvador, Lima 2018.
- Ministerio de Salud Perú (2020). Plan de salud mental Perú, 2020 – 2021 (en el contexto covid-19), pp. 22-25. Lima: Ministerio de Salud. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Michellini, Yanina, & Godoy, Juan Carlos. (2022). Adaptación Argentina de Dos Escalas de Dificultades en la Regulación Emocional en Adultos Emergentes Universitarios. *Psykhé* (Santiago), 31(1), 1-20. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2020.22585>
- Mikulic, I. M., Deleersnyder, G., Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Perfiles de regulación emocional y su asociación con la ansiedad y la depresión. *Anuario de Investigaciones*, 28(1), 43-50.
- Muñoz-Martínez. A.M., Vargas, R.M. & Hoyos-González, J.S. (2016). Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): Análisis Factorial en una Muestra Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 233-244. DOI: 10.14718/ ACP.2016.19.1.10
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143-162. <https://doi.org/10.1177/1368430207088035>.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia: resumen científico, 2 de marzo de 2022. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/354393>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Rivas Sevillano, A. (2022). Desregulación emocional y evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana. *Universidad de San Martín de Porres*.
- Robles, Yolanda & Saavedra, Javier & Mezzich, Juan & Sanez, Yolanda & Padilla, Martin & Mejia, Olinda. (2019). Índice de Calidad de Vida-- Validación en una Muestra Peruana 2010. *Anales de Salud Mental 2010 / Volumen XXVI* (2), pp 33-43
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

- Ramon G. Cabanach; Antonio Souto - Gestal; Luz Gonzalez Doniz; (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia, *Universitas Psychologica*, vol. 17, núm. 2, 2018, Pontificia Universidad Javeriana.
- Rojas Ticona, & Carmen Rosa (2018) Calidad de vida de los beneficiarios del Programa Nacional de Vivienda Rural de la localidad de Huambo-Arequipa 2018, Tesis para optar el grado académico de: Maestra en gestión pública, Universidad Cesar Vallejo.
- Parrado-González A, León-Jariego JC. COVID-19: Factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en población española. *Rev Esp Salud Pública*. 2020; 94: 8 de junio e202006058
- Prada A., Sánchez L., Botero C. (2021). Problemas de disregulación emocional en adolescentes durante la pandemia por COVID-19. Trabajo de Grado. Facultad de Psicología. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.
- Samander P. C. (2018) Vínculo Fraternal y regulación emocional en adolescentes entre 15 y 19 años.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Socarras D, Colunga S, & Matos A (2020) Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camagüey, Dialnet / Vol. XI. Año 2020. Número 4, Octubre-Diciembre
- Tello D. (2023). Resiliencia y apoyo social como predictores de bienestar psicológico en el contexto de pandemia de Covid-19: una revisión sistemática. Tesis para optar el Título de Licenciada en Psicología. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Vallés A. A. (2007). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Madrid: Pirámide, 2007.
- Velásquez C. C., Grajeda M. A., Montero L. V., Montgomery U. W., & Egusquiza V. K. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(1), 5–22. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Wertsch, J. V. (1998). *Vygotsky and the sociocultural approach to mind*. In *Mind in society: The development of higher psychological processes* (pp. 165-187). Harvard University Press

Ypanaqué Díaz, P. N. (2020). Desregulación emocional en estudiantes de Medicina Humana y Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. *Universidad Científica del Sur*.

Zumba T. D., & Moreta H. R. (2022) Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del ecuador en tiempos de pandemia del covid-19 *Revista de psicología de la salud*, ISSN-e 2386-2300, ISSN 0214-6118, Vol. 10, Nº. 1, 2022

ANEXOS

ANEXO 01 MATRIZ DE CONSISTENCIA

ALUMNO: Saldaña Jimenez Marielena Mayra

ASESOR: Barboza Zelada Luis Alberto

LOCAL: San Borja

TEMA: Desregulación Emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE E INDICADORES
<p>General: PG: ¿Cuál es el nivel de desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022?</p>	<p>General: OG: Identificar la desregulación emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022 Específicos: OE1: Identificar el nivel de desregulación emocional en los adultos del distrito de ATE en el año 2022 OE2: Identificar el nivel de desregulación emocional según dimensión No Aceptación de los adultos del distrito Ate en el año 2022? OE3: Determinar el nivel de desregulación emocional según dimensión Metas de los adultos del distrito ATE en el año 2022? OE4: Determinar el nivel de desregulación emocional según dimensión Impulsividad de los adultos del distrito Ate en el año 2022? OE5: Determinar el nivel de desregulación emocional según dimensión Estrategias de los adultos del distrito Ate en el año 2022? OE6: Determinar el nivel de desregulación emocional según dimensión Consciencia de los adultos</p>	<p>Variable: Desregulación Emocional Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No aceptación - Metas - Impulsividad - Estrategias - Consciencia - Claridad

	<p>del distrito Ate en el año 2022?</p> <p>OE7: Determinar el nivel de desregulación emocional según dimensión Claridad de los adultos del distrito ATE en el año 2022?</p>	
--	---	--

DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
<p>Nivel: Descriptivo Simple</p> <p>Tipo de Investigación: Aplicada</p>	<p>Población: La población aproximada en el distrito de Ate es de 599,196 habitantes según nos indica el censo (2017) N= 599,196</p> <p>Tamaño de muestra: 384</p> <p>Muestra: 384</p> <p>Criterios de Inclusión: fue probabilístico, por lo cual se considera a hombres y mujeres, adultos/jóvenes entre 21 a 52 años del distrito de Ate</p> <p>Criterio de Exclusión: Todo participantes que sea menor de edad o viva en otro distrito</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Escala de dificultades en regulación emocional (DERS)</p>

ANEXO 02 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

ALUMNO: Saldaña Jimenez Marielena Mayra

ASESOR: Barboza Zelada Luis Alberto

LOCAL: San Borja

TEMA: Desregulación Emocional en los adultos del distrito de Ate en el año 2022

VARIABLE			
DIMENSIÓN - INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICION	INTRUMENTO
No aceptación	11, 12, 21, 23, 25, 29.	Muy bajo Bajo Promedio Alto Muy alto	Escala de dificultades en regulación emocional (DERS)
Metas	13, 18, 20, 26, 33.		
Impulsividad	3, 14, 19, 24, 27, 32.		
Estrategias	15, 16, 22, 28, 30, 31,35.		
Consciencia	2, 6, 8, 10,17, 34.		
Claridad	1, 4, 5, 7, 9.		

ANEXO 03 INSTRUMENTOS DE EVALUCIÓN

ESCALA DE DIFICULTADES EN REGULACIÓN EMOCIONAL (DERS)

Indique con qué frecuencia los siguientes enunciados se aplican para usted, escribiendo el número apropiado de la escala de abajo en la línea al lado de cada elemento:

1-----2-----3-----4-----5

Casi nunca (0-10%) – pocas veces (11-35%) – a veces (36-65%) – la mayoría de veces (66-90%) – casi siempre (91-100%)

- ___ 1. Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.)
- ___ 2. Presto Atención a como me siento.
- ___ 3. Experimento mis emociones como abrumadores y fuera de control.
- ___ 4. No tengo idea de cómo me siento.
- ___ 5. Me resulta difícil comprender como me siento.
- ___ 6. Estoy Atento a mis sentimientos.
- ___ 7. Sé exactamente como me siento.
- ___ 8. Le doy importancia a lo que siento.
- ___ 9. Estoy confundido sobre cómo me siento.
- ___ 10. Cuando estoy emocional mente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), se reconocer exactamente como me siento.
- ___ 11. Cuando estoy emocional mente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me enojo conmigo mismo por sentirme de esa manera.
- ___ 12. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me avergüenzo por sentirme de esa manera.
- ___ 13. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), tengo dificultad para hacer mi trabajo.
- ___ 14. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me pongo fuera de control.
- ___ 15. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), creo que acabare sintiéndome muy deprimido.
- ___ 16. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), creo que mis sentimientos son válidos e importantes,

- ___ 17. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me es difícil concentrarme en otras cosas.
- ___ 18. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me siento fuera de control.
- ___ 19. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer.
- ___ 20. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.
- ___ 21. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después.
- ___ 22. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me siento como si fuera una persona débil.
- ___ 23. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), creo que puedo mantener el control de mi comportamiento.
- ___ 24. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me siento culpable de sentirme de esa manera.
- ___ 25. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), tengo dificultades para concentrarme.
- ___ 26. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento.
- ___ 27. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.
- ___ 28. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.
- ___ 29. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo.
- ___ 30. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.
- ___ 31. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.
- ___ 32. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.
- ___ 33. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo.

___ 34. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.

___ 35. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.), mis emociones parecen desbordarse se escapan de mis manos).

ANEXO 04 CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SER PARTICIPANTE EN EL ESTUDIO

El propósito de este estudio es identificar la desregulación emocional en adultos, ya que, se sospecha que esta población ha sido afectada por el confinamiento, duelo, estrés, ansiedad, inseguridad laboral y ciudadana, además de otros factores que aquejan la salud mental de los ciudadanos. Todos los participantes completarán un cuestionario demográfico y se les realizarán preguntas de 1 instrumentos relacionados a la salud mental. Su participación en el estudio se dará en un solo momento y es VOLUNTARIA, nadie puede obligarlo a participar si no lo desea. Debe también saber que toda la información que brinde será guardada CONFIDENCIALMENTE, es decir, sólo será conocida por las personas autorizadas que trabajan en este estudio y por nadie más.

Si acepta participar en el estudio y firma este consentimiento sucederá lo siguiente:

Para el propósito de esta investigación, todas las preguntas se le están realizando de manera virtual para que sea auto administrado, es decir, Ud. respondería las preguntas con sólo leerlas. La encuesta tiene una duración aproximada de 30 a 40 minutos. Se tienen preguntas con datos demográficos sobre Ud., además de las preguntas del instrumento, Escala de dificultades en regulación emocional (DERS). Sus respuestas serán registradas en una base electrónica provista por la plataforma Google forms, la que nos asegura la confidencialidad de sus datos.

Participar en una investigación puede involucrar pérdida de la privacidad. Si bien sus respuestas van a estar en el internet, estamos usando una plataforma segura

para almacenar sus datos, los cuales son encriptados y solo los investigadores serán quienes conozcan la información y serán usados con fines de investigación científica. Le aseguramos que la información que proporcione se guardará con la mayor confidencialidad posible. Su nombre no va a ser utilizado en ningún reporte o publicación que resulte de este estudio. Le solicitaremos pueda Ud. crear un código de participante. Su nombre y dirección, así como su número de teléfono o dirección de correo electrónico, en caso los proporcione, serán asegurados mediante uso de contraseñas para su acceso.

Algunas preguntas podrían causar incomodidad, pero puede no contestarlas y puede también interrumpir la encuesta en cualquier momento.

Si participa del estudio, ayudaría a la comunidad científica a conocer el estado de algunos aspectos de la salud mental en los adultos del distrito de Ate, especialmente relacionados con la desregulación emocional. La información que usted proporcione podría ayudarle a usted o a otras personas en la comunidad para conocer el nivel de desregulación emocional en adultos del distrito de Ate y otros aspectos de la salud mental conociendo tempranamente su estado. Además Ud. puede solicitar los resultados de algunos “test” que haya completado en la encuesta.

Este estudio podría ayudar en el futuro a diseñar mejores programas de diagnóstico, o mejorar el manejo temprano de la desregulación emocional y otros aspectos de la salud mental en adultos del distrito de Ate.

Usted puede decidir no participar en este estudio.

No habrá una compensación económica por su participación en el estudio. La participación en este estudio en cualquiera de los test realizados no implica algún costo para Ud.

Para este estudio, no realizaremos alguna colección de muestras biológicas. Sin embargo, le consultaremos Ud. desea ser contactado para futuros estudios que sí incluyan muestras biológicas para evaluar marcadores predisponentes relacionados a la salud mental.

Obtener información de un estudio como este puede demorar años, ya que investigar es un proceso largo y complejo. Al final de este consentimiento se le preguntará si desea recibir información de los resultados del estudio (publicaciones y/o exposición global de resultados en eventos científicos).

Las únicas personas que sabrán de su participación son los integrantes del equipo de investigación. Su código de participante será guardado en un archivo electrónico con contraseña u encriptado. No se compartirá la información provista durante el estudio a nadie, sin su permiso por escrito, a menos que fuera necesario por motivos legales y bajo su conocimiento.

En el caso de cualquier consulta relacionada al estudio y su participación, puede contactar al investigador principal del estudio que pertenece a la UPSJB, la Estudiante Marielena Mayra Saldaña Jimenez al teléfono 929834650 en Lima, o por correo electrónico a marielena.saldana@upsjb.edu.pe.

Al participar en este estudio, usted no está renunciando a ninguno de sus derechos. Si tiene preguntas sobre sus derechos como participante en la investigación; puede

contactarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la UPSJB que se encarga de la protección de las personas en los estudios de investigación. Allí puede contactarse con el Mg. Antonio Flores, Presidente del Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 2142500 anexo 147 o al correo ciei@upsjb.edu.pe , o acudir a la siguiente dirección: Vicerrectorado de Investigación de la UPSJB, Campus UPSJB, Av. Juan Antonio Lavalle S/N (Ex hacienda Villa), Chorrillos, Lima.

Por favor, indique marcando y escribiendo sus iniciales abajo si desea recibir información general sobre el estudio. Es su responsabilidad hacer saber a los investigadores si su dirección y/o teléfono han sido cambiados. La forma de contactar a los investigadores está bajo el rubro “Contacto con los investigadores”

_____ Si quiero recibir información general sobre lo que se averiguó con el estudio.

_____ No quiero recibir ninguna información.

Nos gustaría invitarlo a participar de futuros estudios sobre la Salud Mental. Si está de acuerdo en que pueda ser contactado en el futuro, los investigadores de la Universidad Privada San Juan Bautista de Lima mantendrán un registro con su nombre, número de teléfono o dirección con la finalidad de contactarlo estudios futuros que podrían ser de su interés y para el cual sea elegible.

Al aceptar ser contactado por un estudio futuro, no estará obligado a participar en el mismo y puede solicitar que su nombre sea retirado de la lista en cualquier momento, sin que sus derechos a recibir cualquier servicio se vean afectados.

Por favor, escriba sus iniciales al lado de “Si” o “No”

_____SI. Deseo ser contactado para futuros estudios de investigación en salud mental, aunque entiendo que este consentimiento no significa que participaré en los mismos.

_____NO. Por favor, no me contacten para futuros estudios de investigación.

Como evidencia de aceptar participar de la investigación se requiere que elabore un código personal que nos permitirá además mantener la confidencialidad. El código se elaborará considerando su fecha de nacimiento y sus iniciales. Código del Participante

Código del participante

Fecha