



Universidad César Vallejo

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN**  
**EDUCACIÓN**

Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de  
instituciones del nivel secundaria, Lima 2024

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Educación

**AUTORA:**

Rios Rojas, Carmen ([orcid.org/0009-0001-5438-4965](https://orcid.org/0009-0001-5438-4965))

**ASESORES:**

Dr. Padilla Caballero, Jesus Emilio Agustin ([orcid.org/0000-0002-9756-8772](https://orcid.org/0000-0002-9756-8772))

Dra. Poma Garcia, Claudia Rossana ([orcid.org/0000-0001-5065-7404](https://orcid.org/0000-0001-5065-7404))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus  
niveles

**LIMA – PERÚ**

**2024**



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, PADILLA CABALLERO JESUS EMILIO AGUSTIN, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrategias de Autorregulación Emocional en Estudiantes de Instituciones del Nivel Secundaria, Lima 2024", cuyo autor es RIOS ROJAS CARMEN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 06 de Agosto del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
PADILLA CABALLERO JESUS EMILIO AGUSTIN <b>DNI:</b> 25861074 <b>ORCID:</b> 0000-0002-9756-8772	Firmado electrónicamente por: JPADILLAC12 el 07- 08-2024 08:58:00

Código documento Trilce: TRI - 0852302



**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, RIOS ROJAS CARMEN estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estrategias de Autorregulación Emocional en Estudiantes de Instituciones del Nivel Secundaria, Lima 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
CARMEN RIOS ROJAS <b>DNI:</b> 09889657 <b>ORCID:</b> 0009-0001-5438-4965	Firmado electrónicamente por: RRIOSROJ el 06-08- 2024 00:49:16

Código documento Trilce: TRI - 0852301

## Dedicatoria

A Dios por ser mi guía, fortaleza y fuente infinita de sabiduría en este camino y concederme la perseverancia para alcanzar esta meta. A mi sobrina Edith, cuyo amor incondicional y alegría me inspiraron a seguir adelante. A mi amiga Lucy por su apoyo constante, su amistad invaluable y su fe inquebrantable en mi capacidad.

## Agradecimiento

Mi más sincero agradecimiento al Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín, mi asesor de tesis, por su invaluable guía, paciencia y apoyo incondicional durante el desarrollo de esta investigación. A la universidad Cesar Vallejo por brindarme la oportunidad de cursar la maestría y facilitarme los recursos para mi investigación. Y a mis compañeros de la maestría por sus aportes que enriquecieron mi experiencia en este logro.

## Índice de contenidos

	Pg.
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	ii
Declaratoria de originalidad del autor.....	iii
Dedicatoria .....	iv
Agradecimiento .....	v
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. METODOLOGÍA .....	15
III. RESULTADOS.....	20
IV. DISCUSIÓN: .....	33
V. CONCLUSIONES: .....	41
VI. RECOMENDACIONES:.....	43
VII. PROPUESTA:.....	45
REFERENCIAS .....	47
ANEXOS	

## Índice de tablas

	Pg.
Tabla de categorización apriorística	16

## Índice de figuras

	Pg.
Subcategoría Cognitiva	20
Subcategoría Conductual	21
Subcategoría Social	22
Subcategoría Tipos	23
Subcategoría Personales	24
Subcategoría Contextuales	25
Subcategoría Externos	26
Subcategoría Factores	27
Subcategoría Bienestar emocional	28
Subcategoría Rendimiento académico	29
Subcategoría Relaciones interpersonales	30
Subcategoría Efectividad	31
Categoría Base Estrategias de Autorregulación Emocional	32



## Resumen

La autorregulación emocional en estudiantes de secundaria es crucial para su desarrollo académico y personal, especialmente en un entorno educativo desafiante como el de Lima en 2024. Esta investigación exploró las estrategias de autorregulación emocional (EAE) utilizadas por los estudiantes, empleando un enfoque cualitativo basado en entrevistas y observaciones directas. Los resultados indicaron que las estrategias como la reevaluación cognitiva y la supresión emocional influyen positivamente en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, aunque se identificaron áreas de oportunidad en el desarrollo de la empatía. La conclusión general sugiere que una implementación adecuada de estas estrategias puede mejorar significativamente el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Se recomienda a las instituciones educativas desarrollar programas específicos para fortalecer estas habilidades, promoviendo un ambiente escolar más positivo y resiliente.

**Palabras clave:** Autorregulación emocional; adolescentes; educación secundaria; estrategias cognitivas; bienestar.

## Abstract

Emotional self-regulation in secondary school students is crucial for their academic and personal development, especially in a challenging educational environment like Lima in 2024. This research explored the emotional self-regulation strategies used by students, employing a qualitative approach based on interviews and direct observations. The results indicated that strategies such as cognitive reappraisal and emotional suppression positively influence academic performance and interpersonal relationships, although areas for improvement were identified in the development of empathy. The general conclusion suggests that the appropriate implementation of these strategies can significantly enhance students' emotional and academic well-being. It is recommended that educational institutions develop specific programs to strengthen these skills, fostering a more positive and resilient school environment.

Keywords: Emotional regulation; adolescents; secondary education; cognitive strategies; well-being.

## I. INTRODUCCIÓN

La autorregulación escolar implica regular emociones, pensamientos y comportamientos para así, lograr los objetivos académicos, además de poder reconocer, gestionar y congeniar con las emociones de otras personas; estos hallazgos sugieren que, si bien la mayoría de los alumnos muestran predisposición positiva hacia la diversidad y cierto nivel de autorregulación, existe un área de oportunidad en el desarrollo de la empatía, donde sólo la mitad de las respuestas fueron favorables. El pensamiento crítico está estrechamente vinculado con las habilidades socioemocionales evaluadas, además de la apertura a la diversidad fomenta la capacidad de considerar perspectivas diferentes y cuestionar los propios sesgos. La autorregulación emocional es fundamental para mantener el enfoque, perseverar y abordar desafíos de manera racional. En este sentido, se resalta la importancia de que las escuelas promuevan intencionalmente el desarrollo de estas habilidades desde edades tempranas, ya que contribuyen significativamente al pensamiento crítico y al aprendizaje integral de los estudiantes. Las estrategias de autorregulación emocional (EAE), en particular, son esenciales para que los alumnos puedan gestionar sus emociones, mantener la motivación y abordar los retos académicos con una mentalidad abierta y analítica. El estudio ERCE 2019 de la UNESCO evaluó por primera vez habilidades socioemocionales en alumnos del 6to grado de primaria, en América Latina y el Caribe. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes muestran actitudes positivas en tres áreas clave: apertura a la diversidad (85%), autorregulación escolar (74%) y empatía (55%) (UNESCO, 2023).

La autorregulación emocional juega un papel fundamental en el progreso integral de los adolescentes, permitiéndoles modular sus pensamientos, emociones y comportamientos para alcanzar sus metas y objetivos académicos; ya que existe relación significativa entre la autorregulación emocional, el desarrollo de la empatía y la conducta prosocial en adolescentes, debido a que aquellos estudiantes con mejores habilidades de regulación emocional tienden a mostrar niveles más altos de empatía y comportamientos prosociales. Por otro lado, la capacidad de considerar diferentes perspectivas, cuestionar sesgos y comprender profundamente distintos puntos de vista fomenta la capacidad de razonamiento crítico, debido a que las EAE son esenciales para que los alumnos puedan gestionar sus emociones, mantener la

motivación y abordar los retos académicos con una mentalidad abierta y analítica, favoreciendo el pensamiento crítico. Si bien la mayoría de los adolescentes muestran predisposición positiva hacia la diversidad y cierto nivel de autorregulación, existe un área de oportunidad en el desarrollo de la empatía, donde solo la mitad de las respuestas fueron favorables. Se resalta la importancia de que las escuelas promuevan intencionalmente el desarrollo de estas habilidades socioemocionales desde edades tempranas, ya que contribuyen significativamente al pensamiento crítico y al aprendizaje integral de los estudiantes (Barrero et al., 2021).

La etapa de la adolescencia que se vive en el nivel secundario es un periodo crucial para el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional. Durante esta fase, los estudiantes se enfrentan a diversos retos académicos, sociales y personales que ponen a prueba su capacidad para manejar y regular sus emociones de manera eficaz, es por eso que las EAE como la reevaluación cognitiva y la supresión son fundamentales para que los estudiantes de secundaria puedan afrontar situaciones estresantes, manejar sus impulsos y tomar decisiones adecuadas; La reevaluación cognitiva les permite reevaluar y reinterpretar situaciones potencialmente negativas desde una perspectiva más positiva, lo que fomenta el pensamiento crítico al analizar los eventos desde diferentes ángulos. Por otro lado, la supresión, aunque puede ser útil en ciertas circunstancias, podría llevar a la evitación de emociones y situaciones difíciles, lo que obstaculizaría el desarrollo del pensamiento crítico. Un uso excesivo de la supresión podría resultar contraproducente, ya que impide procesar y aprender de las experiencias emocionales. Los colegios secundarios deben implementar programas y estrategias que promuevan el desarrollo de la autorregulación emocional en los estudiantes; esto les permitirá no solo manejar mejor sus emociones, sino también mejorar la capacidad crítica de tomar decisiones, preparándolos para enfrentar los desafíos futuros de manera más efectiva (Alvarez & Alvino, 2021).

En síntesis, la justificación de esta investigación residió en la importancia crucial de la autorregulación emocional durante la etapa de la adolescencia y su impacto en el colegio de nivel secundario. A través de un enfoque cualitativo, se exploraron en profundidad las vivencias de los alumnos, lo que permitió identificar estrategias efectivas y promover las habilidades emocionales esenciales para su crecimiento personal y académico. Esta investigación (Hidalgo-Cruz, 2022) se propuso abordar esta temática clave, aportando una comprensión más completa y detallada sobre

cómo la autorregulación emocional influyó en el día a día de los adolescentes en el entorno escolar, así como las implicaciones prácticas para mejorar su bienestar y éxito académico.

Según el estudio la creciente preocupación por el incremento de casos de violencia escolar, especialmente tras el retorno a clases semipresenciales durante la pandemia, subrayó que se debe tomar este problema, con un enfoque centrado en la salud mental y la autorregulación emocional de los alumnos. Esta situación, documentada por la Defensoría del Pueblo en 2022, no solo señaló la gravedad del problema, sino que también destacó la importancia de implementar estrategias efectivas que promovieran un ambiente escolar saludable. La violencia escolar no solo fue un síntoma de los conflictos que hay en la comunidad educativa, sino que también reflejó el impacto profundo que la pandemia tuvo en la salud emocional de los alumnos. Por lo tanto, la necesidad de la promoción del bienestar emocional y la autorregulación se volvió imperativa para garantizar un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal de los alumnos. Bajo este argumento, esta investigación cualitativa se propuso explorar en profundidad las experiencias, percepciones y necesidades de los alumnos en relación con la violencia escolar, con el objetivo de identificar estrategias efectivas para abordar este problema y mejorar las dimensiones emocionales y académicas de los alumnos.

En este contexto, la implementación de EAE en alumnos se mostró como una medida fundamental para prevenir y abordar la violencia escolar, según lo indicado por la Defensoría del Pueblo en 2022. La capacidad de los alumnos para identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva no solo les permitió enfrentar los desafíos emocionales asociados con la pandemia y otros factores estresantes, sino que también contribuyó a promover una cultura de respeto mutuo y convivencia pacífica en el entorno escolar. El llamado de la DRE de Lima Metropolitana para elaborar un Plan de Salud Mental Escolar Preventiva, así como la inclusión de medidas correctivas reparadoras y de autorregulación en el Plan de Prevención y Atención de la Violencia Escolar, resaltó la necesidad de adoptar un enfoque integral que reconociera la interconexión entre la salud mental, la autorregulación emocional y la prevención de la violencia escolar. En este contexto, esta investigación cualitativa se propuso indagar en la efectividad de las EAE en alumnos de secundaria como medida para prevenir y abordar la violencia escolar. Se

buscó reunir las percepciones y efectos de estas estrategias, así como su contribución a la promoción de un ambiente escolar seguro y saludable.

En resumen, una investigación que exploró las EAE en alumnos se justificó como una oportunidad para comprender en profundidad cómo estas estrategias pudieron contribuir a la prevención y mitigación de la violencia escolar, así como para identificar las mejores prácticas y enfoques para su implementación en los colegios. OCDE (2023) Esta investigación no solo benefició a la comunidad educativa en Lima Metropolitana, sino que también proporcionó conocimientos y recomendaciones valiosas que pudieron ser aplicables a nivel nacional e incluso internacional. En este sentido, esta investigación cualitativa se propuso indagar en la vida de alumnos, docentes y personal educativo sobre el uso de EAE como herramientas para prevenir y abordar la violencia escolar. Se buscó comprender cómo estas estrategias influyeron en el ambiente escolar y qué factores contribuyeron a su efectividad.

Por otra parte, el estudio se justificó de manera filosófica mediante, la autorregulación emocional se alinea con los principios fundamentales de la filosofía estoica, la cual enfatiza la importancia de cultivar la sabiduría práctica y el control de las emociones para alcanzar una vida virtuosa y equilibrada. Desde esta perspectiva filosófica, la capacidad de regular las emociones efectivamente es una habilidad esencial para lograr la tranquilidad interior y la armonía en las relaciones interpersonales. Desde un enfoque teológico, la autorregulación emocional puede ser vista como una manifestación del autocontrol y la disciplina espiritual. Muchas tradiciones religiosas enfatizan la importancia de cultivar la paciencia, la humildad y la moderación en las emociones como parte del crecimiento espiritual y la conexión con lo divino. Desde una apreciación ontológica, la autorregulación emocional es un aspecto fundamental de la existencia humana y está intrínsecamente ligada a la comprensión de nosotros mismos como seres emocionales. La habilidad de negociar nuestras emociones de buena forma, influye en nuestra percepción del mundo, nuestras relaciones y nuestro bienestar general, impactando así en nuestra propia naturaleza y experiencia de la realidad. Juntamente, desde una perspectiva epistemológica, la investigación cualitativa sobre las EAE en alumnos puede proporcionar conocimientos valiosos sobre cómo los adolescentes experimentan, comprenden y gestionan sus emociones. Este tipo de investigación puede brindar una comprensión más profunda y contextualizada de cómo se construye el conocimiento emocional y cómo este

conocimiento puede influir en el proceso de aprendizaje y el desarrollo personal. Así también socialmente, la autorregulación emocional tiene implicaciones sociales significativas, ya que contribuye a la construcción de relaciones interpersonales más saludables y a la promoción de un entorno social más armonioso. Cuando los individuos son capaces de regular sus emociones de manera efectiva, es más probable que puedan resolver conflictos de manera pacífica, fomentar la empatía y promover la cohesión social. Finalmente, para la vida educativa, la autorregulación emocional desempeña un papel muy importante para el crecimiento íntero de los alumnos. Además de las consecuencias favorables en su capacidad de aprendizaje, el saber negociar sus propias emociones facilita un ambiente de aprendizaje más positivo, mejora las relaciones entre alumnos y docentes, y contribuye al bienestar general de la comunidad educativa.

Frente a lo justificado Patton (2014), en su investigación, busca aportar al logro del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 "Educación de calidad" a través de la aplicación de EAE por parte de los alumnos para promover un ambiente escolar positivo y fomentar la convivencia pacífica. Al abordar este objetivo, se evidencia que la investigación apunta a fortalecer las capacidades de enfrentar la vida pero sobre todo las habilidades socioemocionales en los alumnos, promoviendo indirectamente la educación inclusiva y la construcción de una cultura de paz en las aulas. La pregunta de investigación que surge a partir de este planteamiento sería: ¿Cómo las EAE impactan en el bienestar general, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales de los estudiantes de nivel secundario? En consecuencia, la presente, mediante este tipo de preguntas investigativas, se evidencia que la aplicación de EAE por parte de los alumnos podría ayudar a promover una convivencia pacífica, una cultura de diálogo y respeto en las aulas y el desarrollo de habilidades para la vida, permitiendo abordar de manera integral las diferentes dimensiones sociales y emocionales de los alumnos en sus procesos formativos. De lo expuesto el objetivo general es interpretar las EAE del estudiantado del nivel secundario en instituciones educativas. Así mismo los específicos son: identificar los diferentes tipos de estrategias cognitivas, conductuales y sociales que utilizan los alumnos para autorregular sus emociones en el proceso de aprendizaje, analizar los factores personales, contextuales y externos que aportan a la capacidad de aplicar EAE en

estudiantes, y evaluar la efectividad de las EAE en las dimensiones interpersonales de los estudiantes.

Adicionalmente, esta investigación se enmarca dentro del paradigma interpretativo o hermenéutico, el cual busca comprender e interpretar los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes involucrados. Como lo expresa (Hidalgo y Cruz, 2015), en el contexto de esta investigación, es crucial reconocer que la realidad social está llena de significados construidos intersubjetivamente. Esto implica que dichos significados deben ser interpretados y comprendidos dentro de su contexto específico. En este sentido, la investigación cualitativa sobre las EAE en alumnos de nivel secundario se centra en explorar y comprender las experiencias, percepciones y significados que los propios alumnos atribuyen a la gestión de sus emociones en el entorno escolar. Este enfoque interpretativo reconoce la naturaleza subjetiva y dinámica de la realidad social, y busca capturar la riqueza y complejidad de las perspectivas y vivencias de los participantes. Al adoptar este paradigma, la investigación no pretende encontrar verdades objetivas o generalizables, sino más bien generar una comprensión profunda y contextualizada de cómo los alumnos experimentan y abordan la autorregulación emocional en su vida diaria. Mediante formas cualitativas, como entrevistas o grupos focales, se busca acceder a las interpretaciones y significados que los alumnos otorgan a sus emociones y estrategias de autorregulación (EA). Esto permitirá identificar patrones, y tendencias que influyen en su habilidad para saber gestionar sus emociones adecuadamente en el contexto educativo.

Esta investigación se enmarca generalmente dentro de la Teoría de la Autodeterminación propuesta por (Deci y Ryan, 1985), la cual muestra cómo las necesidades psicológicas pueden influenciar positiva y negativamente en el crecimiento y bienestar óptimo de los individuos. Según esta teoría, se reconoce que las personas son organismos activos con tendencias innatas hacia el crecimiento personal, la integración psíquica y la resolución de contradicciones conductuales. (Deci y Ryan, 1985). En el contexto de la autorregulación emocional en alumnos de nivel secundario, la Teoría de la Autodeterminación sugiere que cuando los alumnos tienen oportunidades para ejercer su autonomía, desarrollar sus competencias y establecer relaciones significativas dentro del entorno escolar, estarán más motivados y mejor equipados para regular sus emociones de manera efectiva. Al explorar las



EAE desde esta lente teórica, se reconoce la importancia de promover la autonomía de los alumnos en la gestión de sus emociones, brindarles herramientas para desarrollar sus habilidades de regulación emocional (competencia), y fomentar un entorno escolar que promueva relaciones positivas y de apoyo.

Adicionalmente, esta investigación se fundamenta en la Teoría del Proceso de Autorregulación Emocional desarrollada por (Gross, 1998) Esta teoría propone un modelo que describe cómo los individuos regulan sus emociones a través de una serie de estrategias que pueden ser implementadas en diferentes etapas del proceso emocional. Según (Gross, 1998) la autorregulación emocional es un asunto que modula una o más de las siguientes áreas: la situación que provoca la respuesta emocional, la atención dirigida hacia dicha situación. En este sentido, la teoría identifica estrategias de regulación emocional que pueden ser aplicadas antes de que se desencadene la respuesta emocional (estrategias antecedentes, como la reevaluación cognitiva) o después de que la emoción ha sido generada (estrategias de respuesta, como la supresión emocional). Al adoptar esta perspectiva teórica, la investigación busca comprender cómo los alumnos de nivel secundario utilizan estas diferentes EAE y cómo impactan en su bienestar, rendimiento académico y relaciones interpersonales. Esto permitirá identificar las estrategias más efectivas y promover su uso adecuado en el contexto educativo. Por lo tanto, la Teoría del Proceso de Autorregulación Emocional de Gross proporciona un marco teórico específico para analizar y comprender las diferentes estrategias que los alumnos pueden emplear para regular sus emociones, lo que a su vez permitirá generar conocimientos valiosos para informar y mejorar las prácticas educativas de acuerdo con las capacidades emocionales de los alumnos.

Igualmente, el estudio destacó las siguientes teorías sustantivas, obteniéndose así; La investigación (Pacheco & Elizabeth, 2024) dice que es necesario, que, para este estudio, se estudie y compare paulatinamente la relación que puede existir entre el trato familiar y la convivencia diaria, con el comportamiento de los alumnos del nivel secundario en un colegio ubicado en la ciudad central de Lima, desarrollada en el año del 2023. El estudio investigativo fue planteado de manera cuantitativo y utilizó un diseño no experimental, además de ser también, un diseño correlacional. Por otro lado, la muestra censal consistió en 180 alumnos. Se emplearon dos cuestionarios: uno, relacionado a las experiencias familiares y su influencia en el alumno, validado

por Rivera (2020), y otro, relacionado a como el alumno puede superar estas condiciones para lograr el aprendizaje, validado por Cabrera, Hurtado y Marcelo (2019).

Este estudio, concluyó con el producto de encontrar relación fuerte entre los dos temas de interés: la dinámica familiar y la autogestión del aprendizaje (Rho de Spearman = 0.674,  $p = 0.000$ ). También se pudo hallar distintas correlaciones, entre temas subyacentes que generan la funcionalidad familiar dimensionadas a los puntos influyentes de conciencia metacognitiva, procesamiento activo y control, además de la constante frustración superada por el alumno para poder llegar a la autorregulación del aprendizaje. Esto sugiere que una mayor funcionalidad familiar está asociada con mejores EA del aprendizaje. Asimismo, se resalta la importancia de fomentar el bienestar emocional en los estudiantes de nivel secundario, dado que el estrés, la presión académica y la distancia de familiares y amigos pueden generar dificultades emocionales.

(Corbin & Strauss, 2012) Esta investigación realizó una revisión exhaustiva sobre la autorregulación emocional desde una perspectiva educativa, abarcando las emociones y la adaptación escolar. Estos temas son los pilares de diferentes estudios relacionados a esta investigación, la que se enfocó en estudiantes de 13 a 15 años (secundaria) y un promedio de 25 años (universidad), pertenecientes a instituciones educativas de varias ciudades de Colombia, Ecuador, México y Perú. Se recopilaron datos de bases de datos académicas como Scielo, además de Redalyc, o la revista Dialnet y Google Académico. Los resultados de esta revisión muestran que es esencial explorar la autorregulación cognitiva y emocional en los procesos educativos de niños y jóvenes, ya que mejora la convivencia en la escuela, el desempeño académico y las capacidades interpersonales, fomentando el bienestar en los ámbitos social, escolar y familiar.

Además, el texto menciona otro estudio realizado por (Jurado et al., 2022) que exploró la aplicación de estrategias de autogestión del aprendizaje y su vínculo con el desempeño académico en alumnos de secundaria en Monterrey, México. Se aplicó un cuestionario de autorregulación del aprendizaje y se consideraron las calificaciones otorgadas por las instituciones. Los resultados mostraron que la

estrategia metacognitiva fue la más utilizada y la mejor predictora del rendimiento académico, sin encontrar diferencias significativas por género.

Así también sobre las teorías sustantivas, se obtuvo para la *subcategoría cognitiva* que, la autorregulación emocional significa la capacidad de pensar y las estrategias que los estudiantes de secundaria utilizan para gestionar sus emociones y adaptarse a los desafíos académicos y sociales. Esto incluye habilidades como la reevaluación positiva, la aceptación, la planificación, la puesta en perspectiva y la capacidad de redirigir el enfoque mental. Estas estrategias cognitivas son importantes para, así, mejorar la autorregulación emocional, que a su vez influye significativamente en el rendimiento académico, la competencia social y el bienestar general de los adolescentes. En el contexto educativo, comprender y fomentar estos aspectos cognitivos de la autorregulación emocional es crucial para diseñar intervenciones efectivas que promuevan la adaptación escolar y el desarrollo socioemocional de los estudiantes de secundaria en Lima. (Babinski et al., 2023; Geng et al., 2024; Kiadarbandsari, 2023; Ruales et al., 2022; Skinner et al., 2023)

Además, para la *subcategoría conductual* se entiende que, se refiere a los aspectos observables del comportamiento de los estudiantes que reflejan su capacidad para autorregular sus emociones y participar activamente en el proceso de aprendizaje. Esto incluye la adaptabilidad a situaciones nuevas o inciertas, el uso de estrategias de aprendizaje autorregulado, el compromiso conductual en el aula, y la aplicación de EAE como la supresión expresiva y reevaluación cognitiva. Estas conductas están intrínsecamente ligadas a los aspectos emocionales y cognitivos del aprendizaje, influyendo en el rendimiento académico, la satisfacción vital y las relaciones con compañeros y profesores. Además, el enfoque conductual considera cómo las experiencias traumáticas pueden afectar la regulación emocional y conductual de los estudiantes, destacando la importancia de implementar prácticas de manejo del comportamiento basadas en evidencia y sensibles al trauma en el entorno educativo (De Neve et al., 2023; Džida et al., 2023; Feraco et al., 2023; Kelly et al., 2024; Riggs & Landrum, 2023).

Para la *subcategoría social* se obtuvo que, en el contexto de la autorregulación emocional se refiere al entorno interpersonal y las interacciones entre pares que influyen significativamente en el desarrollo y aplicación de habilidades de control

emocional en los estudiantes. Este aspecto abarca la aceptación o rechazo por parte del grupo, la competencia social, y la convivencia escolar, elementos que están estrechamente vinculados a los adolescentes y su iniciativa adecuada para manejar sus emociones. La dimensión social es crucial, ya que las habilidades de autorregulación se desarrollan y se ponen a prueba en el contexto de las relaciones con compañeros y docentes, influyendo en el desempeño académico y el bienestar general del estudiante, especialmente en entornos educativos vulnerables o de alto riesgo psicosocial (Adrián & Clemente, 2004; Bandura, 1977; Espinoza, 2023; Hladik et al., 2024).

Por lo redactado hasta el momento, para la subcategoría *tipos* se tiene que, en estudiantes de secundaria comprenden un conjunto integrado de técnicas cognitivas, conductuales y sociales. Las estrategias cognitivas involucran procesos mentales como la reevaluación positiva y la planificación, permitiendo a los estudiantes modular sus respuestas emocionales. Las estrategias conductuales se manifiestan en comportamientos observables, como la aplicación de técnicas de reevaluación cognitiva y el uso de la capacidad adecuada para aprender constantemente. Las estrategias sociales abarcan habilidades interpersonales para navegar el entorno social, incluyendo la gestión de la aceptación o rechazo por pares. Estas categorías están interrelacionadas y su eficacia varía según factores individuales y contextuales (Cleary, 2006; Khawar et al., 2023; King et al., 2018; Martins et al., 2024). La comprensión y fomento de estos diversos tipos de estrategias es crucial para idear planes en los colegios que tengan como fin el bienestar integral, el rendimiento académico y el bienestar emocional de los alumnos en dichas instituciones secundarias, especialmente en entornos educativos vulnerables o de alto riesgo psicosocial.

Al igual que la subcategoría *personal* se entiende que, se refieren a las capacidades y estrategias individuales que los adolescentes desarrollan y utilizan para gestionar y controlar sus emociones, especialmente frente a estímulos emocionalmente intensos. Estas habilidades son fundamentales para el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la adaptación social de los estudiantes de secundaria. Incluyen la inteligencia emocional, la capacidad de autocontrol, y diversas técnicas aprendidas para manejar estados de ánimo, estrés, ansiedad y motivación. El desarrollo de estas estrategias personales de autorregulación emocional es crucial durante la

adolescencia, una etapa caracterizada por cambios significativos y desafíos emocionales, y puede ser fomentado a través de intervenciones educativas específicas, contribuyendo así a formar individuos más equilibrados y exitosos en los ámbitos académico, laboral y personal (Bryan & Soria, 2024; Gutierrez, 2021; K. Pérez, 2022).

Se obtuvo, también, para la *subcategoría contextuales* que, se refieren a los elementos del entorno que influyen significativamente en el desarrollo y la aplicación de las EAE de los estudiantes. Estos incluyen los estilos de crianza y el estrés parental en el hogar, las prácticas educativas y el ambiente social en la escuela, así como las condiciones socioeconómicas y culturales más amplias que rodean al estudiante. Estos factores pueden actuar como facilitadores o barreras para el desarrollo de habilidades de autorregulación, afectando tanto los aspectos "calientes" (emocionales) como los "fríos" (cognitivos) de la autorregulación. En el contexto de estudiantes de secundaria en Lima, es crucial considerar cómo estos elementos contextuales, que pueden incluir desafíos socioeconómicos, expectativas culturales y sistemas de apoyo social, interactúan con las capacidades individuales de los estudiantes para regular sus emociones y comportamientos en el entorno educativo. (Bierman & Sanders, 2021; Li et al., 2023; Sun et al., 2023).

Así también, se obtuvo para la *subcategoría externos* que, puede entenderse como aquellos factores socioculturales y ambientales que influyen en la capacidad de los estudiantes para autorregular sus emociones y aprendizaje. Estos factores externos incluyen el entorno familiar (como la presencia de hogares disfuncionales), las condiciones socioeconómicas (por ejemplo, la falta de transporte escolar), las influencias sociales (como el noviazgo en la preadolescencia o la presión de terceros hacia el consumo de sustancias psicoactivas), el uso inadecuado de la tecnología (como los teléfonos celulares), y el apoyo del profesorado (incluyendo la instrucción en EA, el apoyo emocional y la creación de un ambiente de aprendizaje constructivista). Estos elementos externos juegan un papel crucial en el desarrollo de la autorregulación emocional de los estudiantes de secundaria, afectando su bienestar psicológico, rendimiento académico y capacidad para gestionar eficazmente sus emociones en el contexto educativo. (Balashov, 2022; Oviedo et al., 2020; Wang et al., 2024).

Por lo redactado hasta el momento, para la subcategoría *factores* se tiene que, influyen en las EAE de los estudiantes de secundaria comprendiendo una interacción compleja de elementos personales, contextuales y externos. Estos incluyen capacidades individuales como la inteligencia emocional y el autocontrol; elementos del entorno inmediato como los estilos de crianza, el ambiente escolar y las condiciones socioeconómicas; así como influencias socioculturales más amplias como la estructura familiar, las presiones sociales, el uso de la tecnología y el apoyo del profesorado. Esta interacción determina la capacidad de los adolescentes para implementar estrategias efectivas de autorregulación emocional, impactando significativamente en su bienestar psicológico, rendimiento académico y relaciones interpersonales. En el contexto de estudiantes de secundaria en Lima, es fundamental considerar cómo estos diversos factores se entrelazan, afectando tanto los aspectos emocionales como cognitivos de la autorregulación (Adetya & S, 2023; Saeed et al., 2023; Şimşir Gökalp, 2023; Wu et al., 2023). Comprender esta dinámica es esencial para desarrollar intervenciones educativas efectivas que fomenten habilidades de autorregulación emocional, contribuyendo así a la formación integral de los estudiantes y a su éxito en los ámbitos académico, personal y social.

Para la *subcategoría bienestar emocional* se obtuvo que, en el contexto de estudiantes de nivel secundaria se refiere a un estado integral que abarca la capacidad de manejar emociones, desarrollar habilidades sociales, mantener una imagen corporal saludable y participar activamente en el entorno académico. Este concepto está estrechamente relacionado con las EAE, ya que implica la habilidad de los adolescentes para gestionar sus emociones de manera efectiva, lo cual impacta positivamente en su capacidad para resolver conflictos, establecer relaciones interpersonales saludables, y mantener un compromiso académico sólido. Las investigaciones sugieren que el desarrollo de competencias socioemocionales, como la regulación emocional y las habilidades de planificación, están vinculadas a un mayor bienestar emocional y, consecuentemente, a un mejor rendimiento y compromiso académico. En el contexto de Lima 2024, explorar las EAE en estudiantes de secundaria podría proporcionar perspectivas valiosas sobre cómo mejorar su bienestar emocional general y, por extensión, su experiencia educativa. (Eriksen & Bru, 2023; Eryilmaz et al., 2023; Soto et al., 2024)

La *subcategoría rendimiento académico* se entiende que, es un fenómeno complejo y multifactorial en el ámbito educativo, influenciado por diversos aspectos socioculturales, emocionales y cognitivos. En el contexto de la investigación "EAE en estudiantes de instituciones del nivel secundaria, Lima 2024", el rendimiento académico se presenta como un indicador que no solo refleja el logro de metas académicas preestablecidas, sino que también está intrínsecamente ligado al desarrollo emocional y la capacidad de autorregulación de los estudiantes. La literatura revisada sugiere que factores como la inteligencia emocional, el entorno familiar, las relaciones interpersonales y las habilidades de autorregulación del aprendizaje tienen una incidencia significativa en el desempeño académico de los adolescentes. Por lo tanto, el rendimiento académico debe ser considerado como un resultado que integra tanto las competencias cognitivas como las habilidades emocionales, destacando la importancia de implementar estrategias que promuevan la autorregulación emocional para mejorar el bienestar estudiantil y, consecuentemente, su desempeño académico en el contexto educativo de Lima en 2024. (Moreno et al., 2023; Oviedo et al., 2020; Y. Pérez et al., 2024)

Así también para la *subcategoría relaciones interpersonales*, se obtuvo que, en el contexto de la investigación sobre EAE en estudiantes de secundaria, se refieren a las interacciones y vínculos que los estudiantes establecen con sus compañeros y profesores, las cuales están intrínsecamente ligadas a su capacidad de regular sus emociones y adaptarse al entorno escolar. Estas relaciones influyen y son influenciadas por la competencia emocional del estudiante, su habilidad para manejar impulsos, su claridad emocional y su capacidad para acceder a estrategias de regulación emocional. La calidad de estas interacciones no solo afecta el bienestar socioemocional del estudiante, sino que también impacta directamente en su compromiso académico, su rendimiento escolar y su capacidad de aprendizaje autorregulado. En el contexto de Lima 2024, comprender y mejorar estas relaciones interpersonales podría ser clave para desarrollar estrategias efectivas de autorregulación emocional que promuevan un mejor ajuste escolar y bienestar general de los estudiantes de secundaria (De Neve et al., 2023; Linda et al., 2024; Pellerone et al., 2023).

Por lo redactado hasta el momento, para la *subcategoría efectividad* se tiene que, se refiere al grado en que estas intervenciones logran mejorar significativamente el

bienestar emocional, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales de los alumnos. Esta se manifiesta a través de cambios observables en la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones, lo que se traduce en una mayor adaptabilidad a los desafíos académicos y sociales. La efectividad se evalúa considerando múltiples factores, incluyendo la mejora del bienestar emocional, el incremento del rendimiento académico, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, el desarrollo de competencias socioemocionales y la persistencia de los efectos a largo plazo (Antonopoulou, 2024; Lai Tong Lee et al., 2024; Maciej Serda et al., 2013; Yosefi et al., 2024). Esta evaluación implica métodos cuantitativos y cualitativos, considerando las diferencias individuales y contextuales, permitiendo no solo medir el impacto de las estrategias implementadas, sino también ajustarlas para responder a las necesidades cambiantes de los estudiantes en un entorno educativo en evolución.



## II. METODOLOGÍA

La investigación adoptó un enfoque cualitativo, con un diseño de investigación no experimental de tipo básico y nivel exploratorio. El método utilizado fue el fenomenológico-hermenéutico. Se optó por un enfoque cualitativo debido a la naturaleza del problema de investigación, que buscaba comprender las experiencias y perspectivas de los docentes en relación con las EAE empleadas por los alumnos de nivel secundario. El diseño no experimental implicó que los datos se recolectaron sin intervenir o manipular deliberadamente las variables, observando los fenómenos tal como ocurrían en su contexto natural. Al ser una investigación de tipo básico, De acuerdo al (OCDE, 2023), su objetivo principal fue generar conocimiento y contribuir a la comprensión teórica del tema abordado, sin una aplicación práctica inmediata. El método fenomenológico-hermenéutico se elige para explorar y describir las experiencias vividas por los docentes en relación con el fenómeno de estudio, permitiendo profundizar en sus percepciones, sentimientos y reflexiones. La hermenéutica complementó el enfoque al buscar interpretar y comprender el significado de las experiencias compartidas por los participantes. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas a una muestra de 4 a 5 expertos en el campo educativo, seleccionados de manera intencional por su conocimiento y experiencia relevante. El alcance exploratorio de la investigación permitió examinar un tema poco estudiado y obtener información preliminar que sirve de base para futuros estudios más profundos. Por lo tanto, el estudio adoptó un enfoque cualitativo con un diseño no experimental de tipo básico y nivel exploratorio, empleando un método fenomenológico-hermenéutico para comprender las experiencias y perspectivas de los docentes en torno a las EAE de los alumnos de nivel secundario.

Así mismo, las EAE se refieren a los procesos, tanto conscientes como inconscientes, que una persona emplea para monitorear, evaluar y modificar sus reacciones emocionales con el fin de alcanzar metas personales (Gross, 1998). Estas estrategias se dividen en tres subcategorías: Cognitivas, que incluyen pensamientos y estrategias mentales como la reevaluación cognitiva o la distracción; Conductuales, que abarcan acciones y comportamientos como el ejercicio físico o la expresión artística; y Sociales, que implican interacciones sociales como compartir sentimientos o buscar apoyo. Los Factores Influyentes son elementos personales, contextuales o externos

que afectan la capacidad de los alumnos para utilizar estas estrategias eficazmente. Estos factores se desglosan en subcategorías tales como Personales, que incluyen características individuales como la edad o la personalidad; Contextuales, que se refieren al entorno educativo como el clima escolar o las relaciones interpersonales; y Externos, que abarcan influencias fuera del ámbito escolar como el entorno familiar o socioeconómico. La Efectividad de las Estrategias se evalúa según su contribución al bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones interpersonales de los alumnos. Sus subcategorías incluyen el impacto en la gestión del estrés y la salud mental, la influencia en el desempeño académico y la calidad de las interacciones sociales. Estas definiciones y subcategorías proporcionan un marco para entender y explorar las EAE en el contexto educativo secundario.

Tabla 1

*Matriz de Categorización Apriorística*

categoria	Subcategorías primarias	Subcategorías secundarias	Reactivos/preguntas	Ítems	
Estrategias de Autorregulación Emocional	Tipos	Cognitiva	¿Podría describir algunas de las estrategias cognitivas que ha observado que sus estudiantes utilizan para regular sus emociones durante situaciones académicamente desafiantes? ¿Cómo cree que estas estrategias afectan su aprendizaje y comportamiento en el aula?	1	
		Conductual	En su experiencia, ¿cuáles son algunas de las estrategias conductuales que los estudiantes aplican para manejar sus emociones en el aula? ¿Podría proporcionar un ejemplo de cómo estas estrategias han influenciado en la dinámica de clase o en la participación de los estudiantes?	2	
		Social	¿Cómo percibe el impacto de las estrategias sociales de autorregulación emocional en las relaciones entre estudiantes dentro del aula? ¿Puede compartir algún caso en el que estas estrategias hayan mejorado o afectado las interacciones entre los estudiantes?	3	
	Factores	Personales	Desde su punto de vista, ¿qué factores personales considera que más influyen en la efectividad con la que los estudiantes pueden emplear estrategias de autorregulación emocional? ¿Cómo aborda estas diferencias individuales en su enseñanza?	4	
		Contextuales	¿Cómo influye el ambiente de la escuela y el aula en la capacidad de los estudiantes para emplear estrategias de autorregulación emocional? ¿Podría dar un ejemplo de cómo el contexto escolar ha facilitado o dificultado estas estrategias?	5	
		Externos	En su experiencia, ¿qué factores externos afectan significativamente la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones? ¿Cómo cree que la familia o el entorno socioeconómico impactan en su comportamiento emocional? ¿Cuál es su percepción sobre cómo las estrategias de autorregulación emocional contribuyen al bienestar emocional de los estudiantes? ¿Puede compartir alguna observación sobre su impacto en la gestión del estrés y las emociones negativas?	6	
		Bienestar Emocional	¿Cómo considera que la autorregulación emocional afecta el rendimiento académico de los estudiantes? ¿Tiene ejemplos de cómo una mejor regulación emocional ha llevado a un mejor rendimiento académico?	7	
		Efectividad	Rendimiento Académico	¿Cómo impactan las habilidades de autorregulación emocional en las relaciones interpersonales de los estudiantes con sus compañeros y usted como docente? ¿Podría describir alguna situación donde haya observado este impacto?	8
			Relaciones Interpersonales		9

Fuente: Investigador / propia

En la presente investigación, la población objeto de estudio estuvo conformada por 6 expertos. Se optó por una muestra de 4 a 5 expertos en el campo educativo, seleccionados mediante un muestreo intencional o de conveniencia, siguiendo los principios de la teoría fundamentada propuesta por (Glaser & Strauss, 2017). El muestreo intencional o de conveniencia es una técnica de muestreo no probabilístico

ampliamente utilizada en investigaciones cualitativas, donde los participantes son seleccionados de acuerdo con criterios previamente establecidos por el investigador, en función de su conocimiento y experiencia relevante para el estudio (Patton & Schwandt, 2014) En este caso, los criterios de inclusión consideraron a docentes con experiencia significativa en la enseñanza a nivel secundario, así como un conocimiento profundo sobre las EAE empleadas por los estudiantes. (Glaser & Strauss, 2017) en su obra, destacaron la importancia de utilizar un muestreo intencional en investigaciones cualitativas, ya que permite seleccionar casos ricos en información que contribuyen a una mejor comprensión del fenómeno estudiado. Asimismo, enfatizaron que el tamaño de la muestra en este tipo de estudios no se determina de antemano, sino que se establece a través del principio de saturación teórica, es decir, cuando la recolección de datos adicionales no aporta información nueva o relevante para el desarrollo de la teoría emergente. En consecuencia, el tamaño de muestra propuesto de 5 expertos se consideró adecuado para esta investigación, ya que se buscaba obtener una comprensión profunda y detallada de las perspectivas y experiencias de los docentes en relación con las EAE de los alumnos de nivel secundario.

Además, en la presente investigación, se empleó la técnica de la entrevista semiestructurada como instrumento principal para la recolección de datos. Esta decisión se sustenta en la teoría fundamentada de (Glaser & Strauss, 2017), quienes destacan la importancia de utilizar técnicas flexibles y abiertas en investigaciones cualitativas, con el fin de captar la perspectiva de los participantes y permitir la emergencia de nuevos conceptos y categorías. La entrevista semiestructurada, según (Hernández, 2018), se caracteriza por basarse en una guía de preguntas y temas a abordar, pero mantiene un grado de apertura y flexibilidad que permite al entrevistador realizar preguntas adicionales para profundizar en las respuestas del participante y obtener información más detallada y contextualizada. En el caso de esta investigación, se diseñó una guía de entrevista semiestructurada que abarcó las categorías clave del estudio: EAE, factores influyentes y efectividad de las estrategias. Sin embargo, el instrumento se mantuvo abierto a la exploración de nuevas subcategorías o temas emergentes durante el proceso de recolección de datos. Para asegurar la validez y confiabilidad del instrumento, se realizó un proceso de validación por juicio de expertos, en el cual tres investigadores con experiencia en el área de

educación y regulación emocional revisaron y evaluaron la pertinencia, claridad y relevancia de las preguntas de la guía de entrevista. Además, se llevó a cabo una prueba piloto con dos docentes de nivel secundario para identificar posibles áreas de mejora y realizar los ajustes necesarios.

Esta decisión metodológica se respalda en la recomendación de (Glaser & Strauss, 2017), quienes sugieren que los instrumentos de recolección de datos en investigaciones cualitativas deben ser revisados y refinados continuamente durante el proceso de investigación, con el fin de adaptarlos a las necesidades y el contexto específico del estudio.

Luego, en la presente investigación cualitativa, se empleó el análisis interpretativo de los datos mediante el uso de herramientas de inteligencia artificial (IA) y software especializado en ciencias sociales. Esta decisión se fundamenta en la teoría de la codificación propuesta por (Isom, 2001) en el marco de la teoría fundamentada. (Isom, 2001) describen el proceso de codificación como un método analítico que permite conceptualizar y organizar los datos recolectados en categorías y subcategorías, facilitando la interpretación y el desarrollo de una teoría sustantiva. En este sentido, el uso de herramientas de IA y software cualitativo permitió agilizar y sistematizar el proceso de codificación y análisis de los datos obtenidos a través de las entrevistas semiestructuradas. Las herramientas de IA, como los modelos de procesamiento de lenguaje natural (PLN), fueron utilizadas para identificar patrones, temas recurrentes y relaciones entre los datos textuales de las transcripciones de entrevistas. Estas herramientas ayudaron a organizar y categorizar los datos de manera eficiente, facilitando la identificación de códigos y categorías emergentes. Posteriormente, los datos codificados fueron analizados en profundidad utilizando software especializado en ciencias sociales, como ATLAS.ti o NVivo. Estos programas permitieron una gestión más efectiva de los datos cualitativos, facilitando la organización, búsqueda y comparación de códigos y categorías, así como la creación de memos analíticos y la visualización de relaciones entre conceptos. Este enfoque combinado de IA y software cualitativo respaldado por la teoría de la codificación de (Isom, 2001) permitió un análisis más riguroso y sistemático de los datos, favoreciendo la interpretación y la construcción de una teoría fundamentada en las perspectivas y experiencias de los participantes. Cabe destacar que, si bien las herramientas de IA y software facilitan el proceso de análisis, el papel del investigador en la interpretación y la construcción de

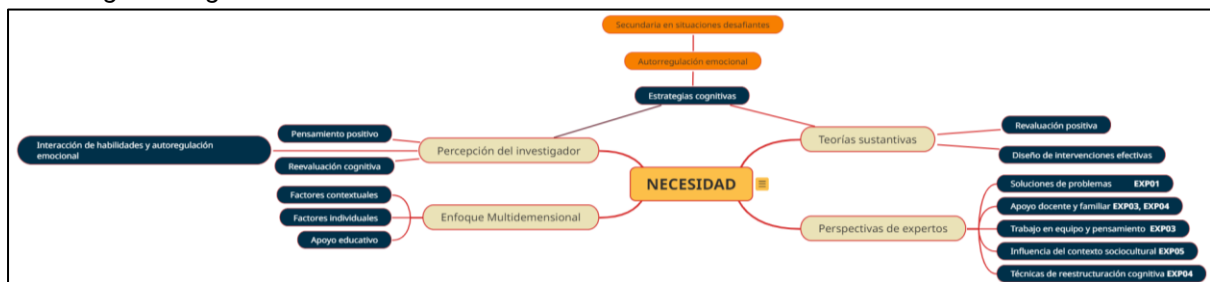
significados sigue siendo fundamental. Los hallazgos y conclusiones derivados del análisis interpretativo de los datos fueron contrastados con la literatura existente y discutidos en el marco teórico del estudio.

Finalmente, en Según la teoría de autorregulación emocional citada en la consulta, los principios de la consulta son los siguientes: En el caso de la presente investigación, la perspectiva recomendada es la siguiente: De acuerdo con la teoría de autorregulación emocional citada, los principios recomendados para la consulta con frecuencia difieren de la opinión recomendada según la perspectiva de la consulta. La teoría de la autorregulación citada está diseñada para complementar la perspectiva recomendada de la consulta. Así mismo, la teoría de la autorregulación citada también está diseñada para complementar la perspectiva recomendada de la consulta. Por lo tanto, los principios citados no representan una consulta de opinión complementada según la perspectiva recomendada.

### III. RESULTADOS

El análisis y la triangulación de la información revela una convergencia significativa entre las perspectivas de los expertos, las teorías sustantivas y la percepción crítica del investigador respecto a las estrategias cognitivas utilizadas por los estudiantes de secundaria para regular sus emociones en situaciones académicamente desafiantes. Los expertos identifican diversas estrategias, como "la solución de problemas" (EXP01), "el trabajo en equipo y el pensamiento crítico" (EXP03), así como "técnicas de reestructuración cognitiva" (EXP04). Estas observaciones se alinean con las teorías sustantivas que mencionan "la reevaluación positiva, la aceptación, la planificación, la puesta en perspectiva y la capacidad de redirigir el enfoque mental" como elementos clave de la autorregulación emocional (Babinski et al., 2023; Geng et al., 2024; Jurado et al., 2022b; Kiadarbandsari, 2023; Skinner et al., 2023). El investigador refuerza esta idea al destacar "la reevaluación cognitiva, la resolución de problemas y el pensamiento positivo" como procesos fundamentales. Estos actores reconocen la influencia del contexto sociocultural y las experiencias previas en la eficacia de estas estrategias, como lo señala EXP05 al mencionar la importancia del "factor contextual". Esta perspectiva holística se refleja en la observación del investigador sobre la necesidad de considerar "cómo estas habilidades cognitivas interactúan con otros aspectos de la autorregulación emocional". Los expertos también destacan la importancia del apoyo docente y familiar en el desarrollo de estas habilidades (EXP03, EXP04), lo cual se alinea con la visión de las teorías sustantivas sobre la necesidad de "diseñar intervenciones efectivas que promuevan la adaptación escolar y el desarrollo socioemocional de los estudiantes" (Babinski et al., 2023; Geng et al., 2024; Jurado et al., 2022b; Kiadarbandsari, 2023; Skinner et al., 2023).

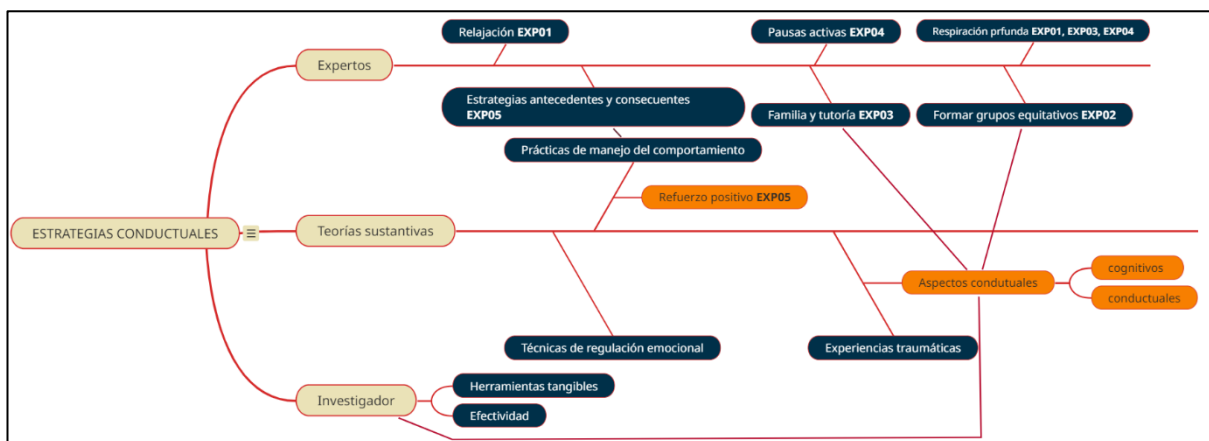
Figura 1  
Subcategoría Cognitiva



Fuente: Investigador / Propia

La triangulación de la información entre las perspectivas de los expertos, las teorías sustantivas y la percepción crítica del investigador en cuanto a las estrategias conductuales para el manejo emocional en el aula, se muestra que, los expertos coinciden en la importancia de técnicas como "la respiración profunda" (EXP01, EXP03, EXP04), "la relajación" (EXP01) y "las pausas activas" (EXP04), lo cual se alinea con la teoría sustantiva que enfatiza "el uso de estrategias de aprendizaje autorregulado" y "técnicas de regulación emocional" (De Neve et al., 2023; Džida et al., 2023; Feraco et al., 2023; Kelly et al., 2024; Riggs & Landrum, 2023). EXP05 profundiza en la distinción entre "estrategias antecedentes y consecuentes", destacando la importancia del "refuerzo positivo", lo que se correlaciona con el enfoque de "prácticas de manejo del comportamiento basadas en evidencia" mencionado en la teoría. La perspectiva del investigador subraya la relevancia de estas estrategias conductuales como "herramientas tangibles y aplicables en situaciones de alta carga emocional", reconociendo al mismo tiempo la "variabilidad en su efectividad debido a factores individuales y contextuales".

Figura 2



*Subcategoría Conductual*

Fuente: Investigador / Propia

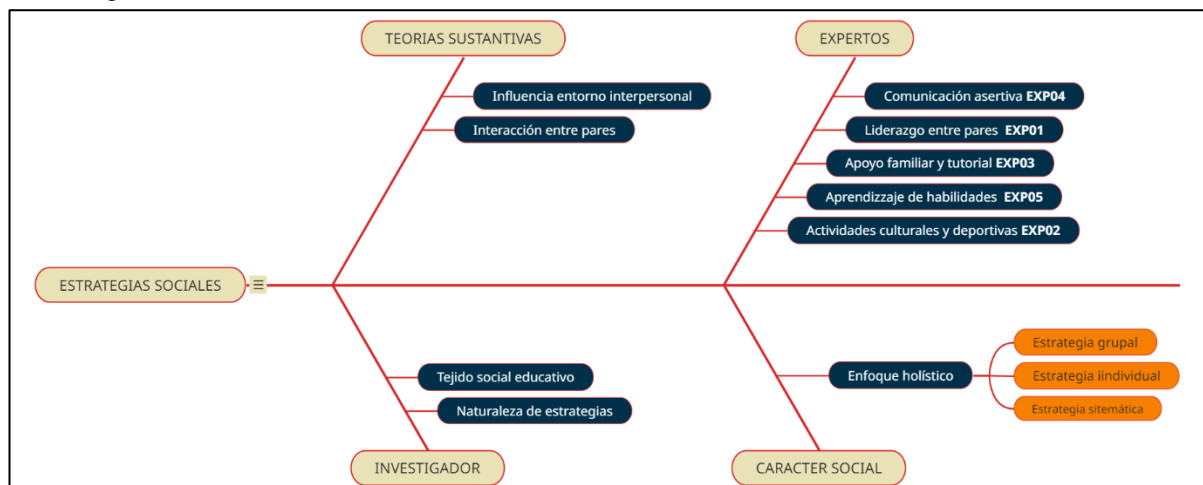
Esta visión holística se refleja en las observaciones de los expertos, como EXP02 quien señala la importancia de "formar grupos equitativos" y EXP03 que menciona la influencia del "tema de la familia" y la importancia de la tutoría en el desarrollo emocional de los estudiantes. La teoría sustantiva refuerza esta idea al mencionar cómo las "experiencias traumáticas pueden afectar la regulación emocional y conductual de los estudiantes" (De Neve et al., 2023; Džida et al., 2023; Feraco et al., 2023; Kelly et al., 2024; Riggs & Landrum, 2023). En resumen, esta triangulación subraya la necesidad de un enfoque multidimensional en la autorregulación

emocional, que integre "aspectos conductuales, cognitivos y contextuales" (Investigador) para promover un desarrollo emocional saludable en el ámbito educativo.

El análisis muestra la relación significativa entre las perspectivas de los expertos, las teorías sustantivas y la percepción del investigador sobre el impacto de las estrategias sociales de autorregulación emocional en las relaciones entre estudiantes. Los expertos coinciden en que estas estrategias tienen un efecto positivo en la resolución de conflictos, la socialización y el rendimiento académico, destacando la importancia del liderazgo entre pares (EXP01), las actividades culturales y deportivas (EXP02), el apoyo familiar y tutorial (EXP03), la comunicación asertiva (EXP04), y el aprendizaje previo de estas habilidades (EXP05).

Figura 3

Subcategoría Social



Fuente: Investigador / Propia

Esto se alinea con las teorías sustantivas que enfatizan "la influencia del entorno interpersonal y las interacciones entre pares en el desarrollo de habilidades de control emocional, señalando su impacto en la aceptación grupal, la competencia social y la convivencia escolar" (Adrián & Clemente, 2004; Bandura, 1977; Espinoza Sarmiento, 2023; Hladik et al., 2024). El investigador, por su parte, profundiza en "la naturaleza contextual de estas estrategias, reconociendo su arraigo en el tejido social educativo y familiar", y advierte sobre "la variabilidad de su eficacia según factores culturales y relacionales, además de plantear la necesidad de considerar el papel de las tecnologías modernas en la búsqueda y recepción de apoyo emocional entre adolescentes". En resumen, esta triangulación subraya el carácter social de la

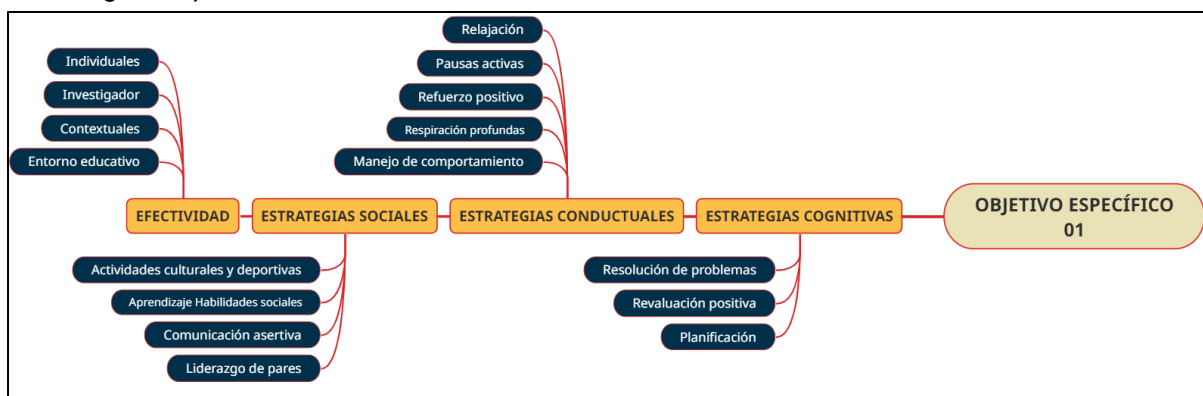


autorregulación emocional en el ámbito educativo, y la importancia de un enfoque holístico que integre estrategias individuales, grupales y sistémicas para fomentar relaciones interpersonales saludables y un ambiente de aprendizaje positivo.

Adicionalmente, frente al primer objetivo específico, se obtuvo que, la información proporcionada, los estudiantes de secundaria utilizan una variedad de estrategias cognitivas, conductuales y sociales para autorregular sus emociones en el proceso de aprendizaje. Las estrategias cognitivas incluyen la reevaluación positiva, la planificación y la resolución de problemas (Babinski et al., 2023; Geng et al., 2024; Jurado et al., 2022b; Kiadarbandsari, 2023; Skinner et al., 2023; EXP01, EXP03, EXP04). Las estrategias conductuales abarcan técnicas como la respiración profunda, la relajación y las pausas activas (De Neve et al., 2023; Džida et al., 2023; Feraco et al., 2023; Kelly et al., 2024; Riggs & Landrum, 2023; EXP01, EXP03, EXP04), así como el refuerzo positivo y las prácticas de manejo del comportamiento basadas en evidencia (EXP05). Asimismo, las estrategias sociales implican habilidades como el liderazgo entre pares, las actividades culturales y deportivas, la comunicación asertiva y el aprendizaje previo de estas habilidades (Adrián & Clemente, 2004; Bandura, 1977; Espinoza Sarmiento, 2023; Hladik et al., 2024; EXP01, EXP02, EXP03, EXP04, EXP05). La efectividad de estas estrategias depende de factores individuales, contextuales y de apoyo en el entorno educativo (Investigador).

Figura 4

Subcategoría Tipos

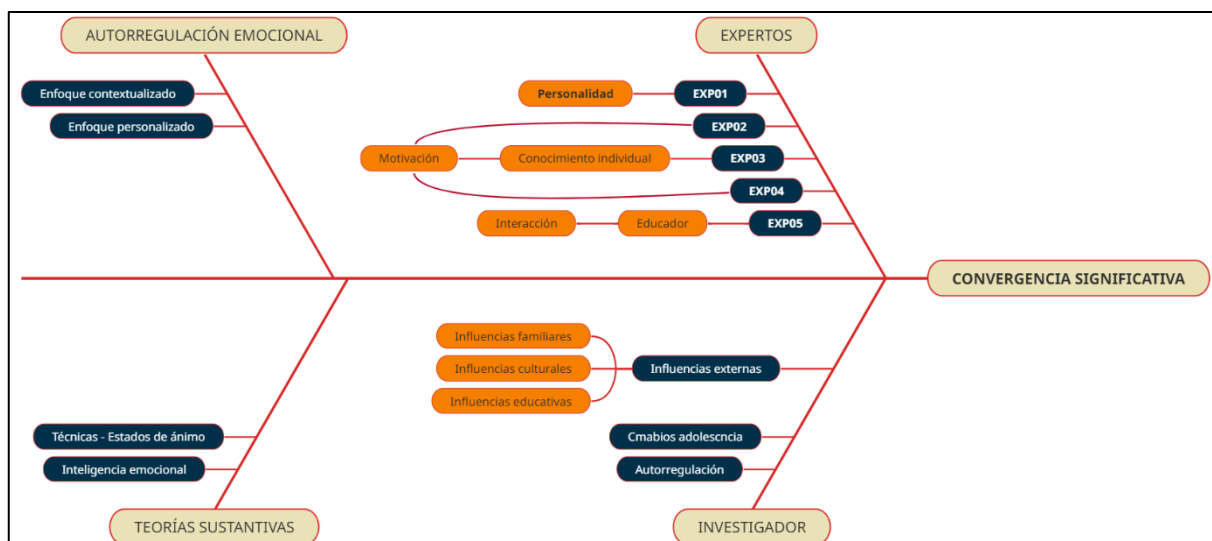


Fuente: Investigador / Propia

La triangulación en cuanto a los factores personales que influyen en la autorregulación emocional de los estudiantes se muestra que, EXP01 y EXP05 enfatizan la importancia de las características de personalidad y el desarrollo cerebral, respectivamente, en la modulación de las respuestas emocionales, lo que se alinea con la visión del investigador sobre la individualidad en el proceso de autorregulación. EXP02 y EXP04 destacan la motivación como un factor crucial, mientras que EXP03 subraya la importancia de la observación y el conocimiento individual de los estudiantes, aspectos que se relacionan con la perspectiva del investigador sobre la necesidad de considerar el contexto de rápidos cambios en la adolescencia. Las teorías sustantivas corroboran estos puntos, señalando la importancia de la inteligencia emocional y las técnicas aprendidas para manejar estados de ánimo (Bryan & Soria, 2024; Pérez, 2022; Rojas et al., 2021), lo cual se refleja en la visión del investigador sobre cómo estas estrategias personales interactúan con influencias externas. Además, la observación del investigador sobre la necesidad de examinar cómo las estrategias personales interactúan con influencias familiares, culturales y educativas encuentra eco en el enfoque integral propuesto por EXP05, que considera tanto los factores internos del estudiante como el papel del educador. En resumen, esta convergencia de perspectivas subraya la complejidad y la naturaleza multifacética de la autorregulación emocional en estudiantes adolescentes, destacando la necesidad de enfoques personalizados y contextualizados en la educación emocional.

Figura 5

*Subcategoría Personales*

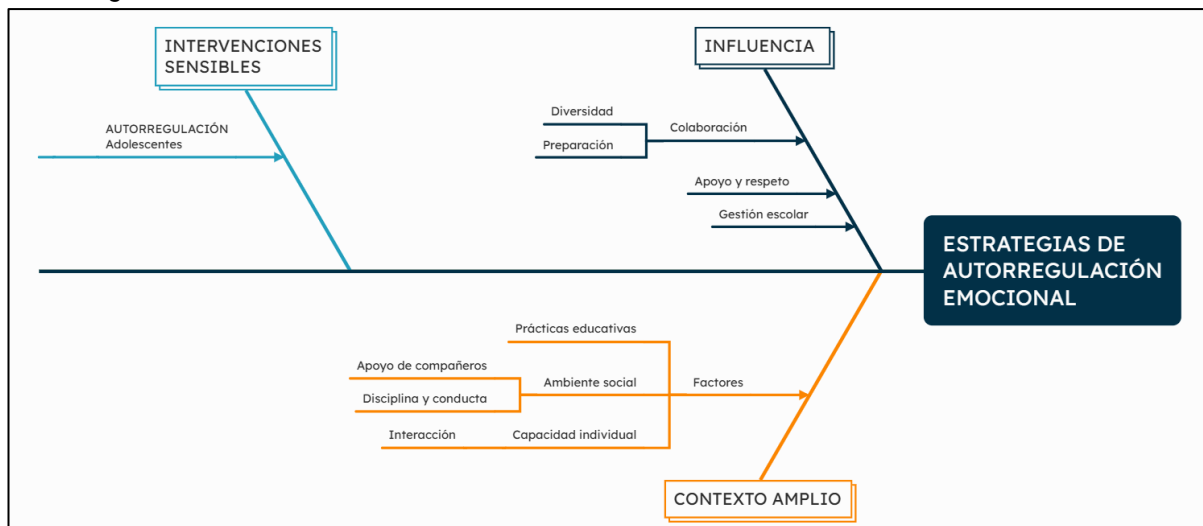


Fuente: Investigador / Propia

La triangulación de la información revela un consenso sobre la influencia crítica del ambiente escolar y el contexto más amplio en la capacidad de los estudiantes para desarrollar y emplear EAE. Los expertos destacan la importancia de un ambiente de apoyo y respeto (EXP01, EXP02, EXP04), la disciplina y gestión escolar efectiva (EXP03), y la colaboración entre todos los actores educativos (EXP05). Estos puntos se alinean con la teoría sustantiva que enfatiza cómo los factores contextuales, incluyendo las prácticas educativas y el ambiente social en la escuela, actúan como facilitadores o barreras para el desarrollo de habilidades de autorregulación (Bierman & Sanders, 2021; Li-Grining et al., 2023; Sun et al., 2023). El investigador profundiza esta perspectiva, señalando la complejidad y variabilidad de estos factores contextuales y la necesidad de considerar las rápidas transformaciones sociales y tecnológicas que redefinen constantemente estos contextos. Los expertos proporcionan ejemplos concretos de cómo el ambiente escolar puede influir, desde el apoyo de compañeros en situaciones de duelo (EXP01) hasta los desafíos presentados por aulas con problemas de disciplina y conducta (EXP03).

Figura 6

*Subcategoría Contextuales*



Fuente: Investigador / Propia

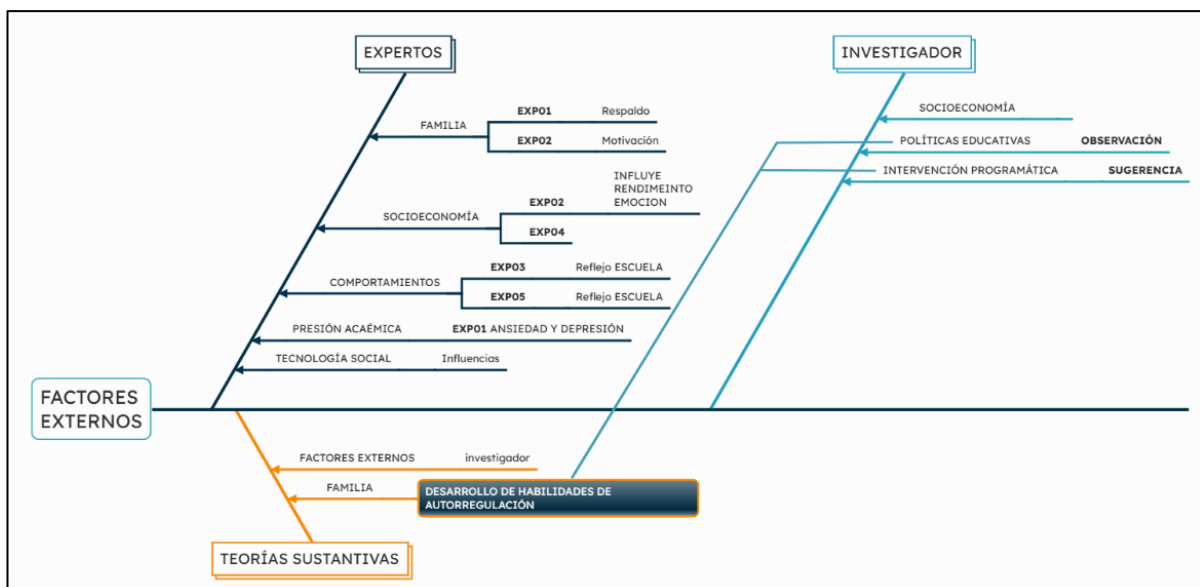
La teoría sustantiva complementa estas observaciones al subrayar la interacción entre los factores contextuales y las capacidades individuales de los estudiantes para regular sus emociones y comportamientos. El investigador enfatiza la importancia de un enfoque holístico que reconozca la diversidad de realidades estudiantiles, lo cual se refleja en la observación de EXP05 sobre la necesidad de una preparación integral que incluya a toda la comunidad educativa. En resumen, esta convergencia de

perspectivas subraya la necesidad de intervenciones y políticas educativas que sean sensibles al contexto y promuevan un desarrollo efectivo de habilidades de autorregulación emocional en los adolescentes.

El análisis y la triangulación de la información revela una convergencia significativa entre las perspectivas de los expertos, las teorías sustantivas y la percepción crítica del investigador sobre los factores externos que afectan la autorregulación emocional de los estudiantes. Se identifica a la familia como un elemento fundamental, con EXP01 enfatizando su papel como "factor fundamental de respaldo" y EXP02 destacando su importancia en la motivación del alumno. Esta visión es respaldada por las teorías sustantivas que mencionan "el entorno familiar" como un factor crucial (Balashov, 2022; Suárez et al., 2020; Wang et al., 2024). El aspecto socioeconómico es otro punto de consenso, con EXP02 y EXP04 señalando cómo la falta de recursos económicos afecta directamente el rendimiento y bienestar emocional de los estudiantes, lo cual se alinea con la mención de las "condiciones socioeconómicas" en las teorías sustantivas. EXP03 y EXP05 abordan cómo los comportamientos aprendidos en el hogar y el entorno social se reflejan en la escuela, coincidiendo con la perspectiva del investigador sobre la interacción entre factores externos y características individuales.

Figura 7

Subcategoría Bienestar Externis

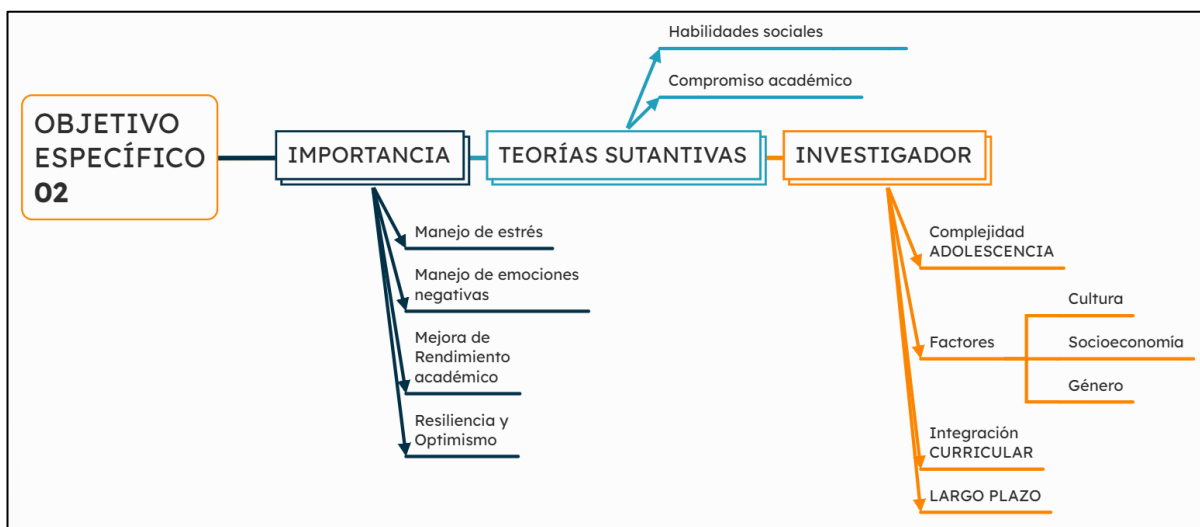


Fuente: Investigador / Propia

La presión académica es identificada por EXP01 como un generador de "estado de ansiedad y detención en los estudiantes", lo cual se relaciona con la observación del investigador sobre la importancia de las "políticas educativas" y "recursos escolares". Adicionalmente, EXP05 y las teorías sustantivas mencionan el impacto de la tecnología y las influencias sociales, aspectos que el investigador sugiere deben ser considerados en el diseño de "intervenciones programáticas". En conjunto, estos hallazgos subrayan la complejidad multifactorial de los elementos externos que influyen en la autorregulación emocional de los estudiantes, resaltando la necesidad de un enfoque holístico que considere tanto el entorno familiar y socioeconómico como el sistema educativo en su totalidad para fomentar eficazmente el desarrollo de estas habilidades cruciales.

Así también, frente al segundo objetivo específico, la investigación revela un consenso general sobre la importancia de las EAE para el bienestar de los estudiantes. Los expertos coinciden en que estas habilidades son cruciales para manejar el estrés, las emociones negativas y mejorar el rendimiento académico (EXP01, EXP03, EXP04).

Figura 8  
Subcategoría Factores



Fuente: Investigador / Propia

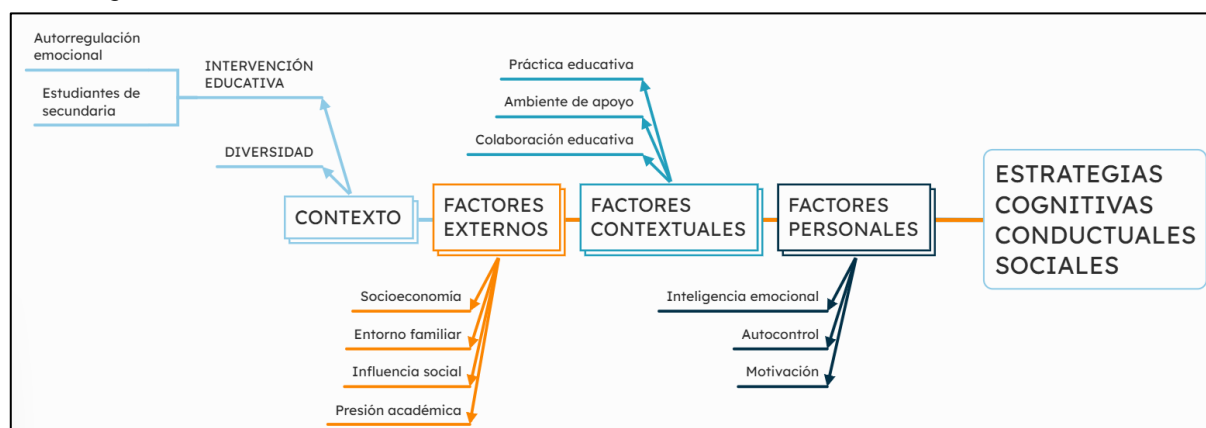
Se destaca la necesidad de enseñar estas estrategias tanto en el hogar como en la escuela (EXP03), y se enfatiza su impacto en la resiliencia y el optimismo de los estudiantes (EXP04). La teoría sustantiva respalda estas observaciones, señalando que el bienestar emocional en estudiantes de secundaria implica la capacidad de

manejar emociones, desarrollar habilidades sociales y mantener un compromiso académico (Eriksen & Bru, 2023; Eryilmaz et al., 2023; Soto-García et al., 2024). El investigador añade una perspectiva crítica, subrayando la complejidad del bienestar emocional en la adolescencia y la necesidad de considerar factores culturales, socioeconómicos y de género en su análisis. Además, se plantea la importancia de integrar el bienestar emocional en el currículo y la cultura escolar, reconociendo su relación bidireccional con el rendimiento académico y la salud mental a largo plazo. En resumen, esta visión holística enfatiza el impacto positivo de la autorregulación emocional en la autoestima y la definición de expectativas para la calidad de vida futura de los estudiantes.

Según la información proporcionada, los diferentes tipos de estrategias cognitivas, conductuales y sociales que utilizan los estudiantes de secundaria para autorregular sus emociones en el proceso de aprendizaje son el resultado de una interacción compleja entre factores personales, contextuales y externos. Los factores personales incluyen la inteligencia emocional, el autocontrol y la motivación (EXP01, EXP02, EXP04, EXP05), mientras que los factores contextuales abarcan el ambiente de apoyo y respeto en la escuela, las prácticas educativas y la colaboración de la comunidad educativa (EXP01, EXP02, EXP03, EXP04, EXP05).

Figura 9

*Subcategoría Bienestar emocional*



Fuente: Investigador / Propia

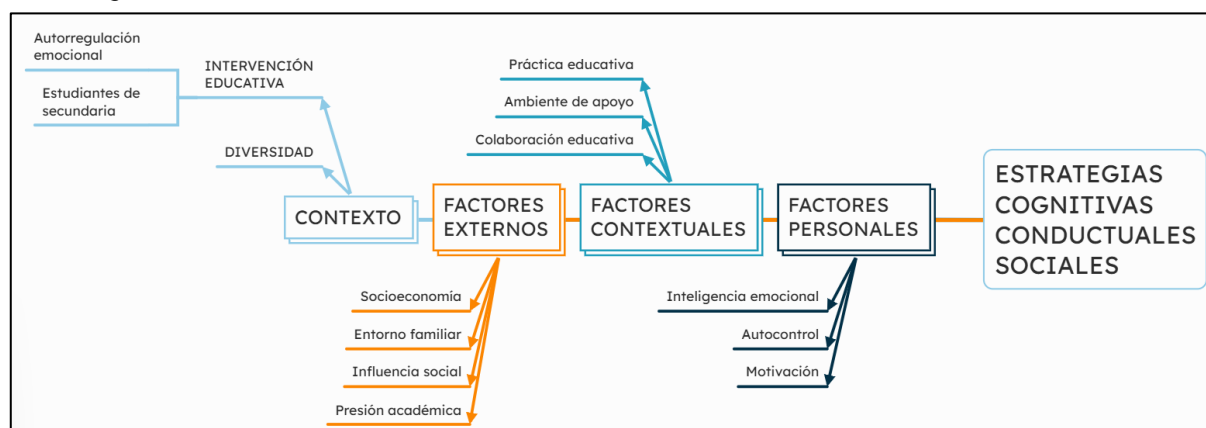
Los factores externos relevantes son el entorno familiar, las condiciones socioeconómicas, la presión académica y las influencias sociales y tecnológicas (EXP01, EXP02, EXP03, EXP04, EXP05; Balashov, 2022; Bierman & Sanders, 2021; Li-Grining et al., 2023; Suárez et al., 2020; Sun et al., 2023; Wang et al., 2024). Un

enfoque holístico y contextualizado que reconozca la diversidad de realidades estudiantiles es fundamental para desarrollar intervenciones educativas efectivas que fomenten habilidades de autorregulación emocional en los estudiantes de secundaria (Adetya & S, 2023; Saeed et al., 2023; Şimşir Gökalp, 2023; Wu et al., 2023).

El análisis de los expertos, la teoría y el investigador sobre la influencia significativa de la autorregulación emocional en el rendimiento académico de los estudiantes, da a conocer que, los expertos coinciden en que la capacidad de manejar las emociones es crucial para el éxito académico, como señala EXP01 al enfatizar la importancia de identificar y gestionar situaciones que provocan emociones positivas y negativas, y EXP03 al ilustrar cómo los problemas emocionales pueden afectar drásticamente el desempeño escolar. EXP04 y EXP05 refuerzan esta idea, destacando cómo las técnicas de relajación y la capacidad de mantener el enfoque a pesar del estrés mejoran las calificaciones. Esta perspectiva se alinea con la teoría sustantiva que describe el rendimiento académico como un fenómeno multifactorial influenciado por aspectos emocionales y cognitivos (Pérez Pérez et al., 2024; Quinto et al., 2023; Suárez et al., 2020). El investigador profundiza en esta relación, señalando la interconexión entre la autorregulación emocional y el desempeño académico, abarcando aspectos como la concentración, motivación y perseverancia.

Figura 10

*Subcategoría Rendimiento académico*



Fuente: Investigador / Propia

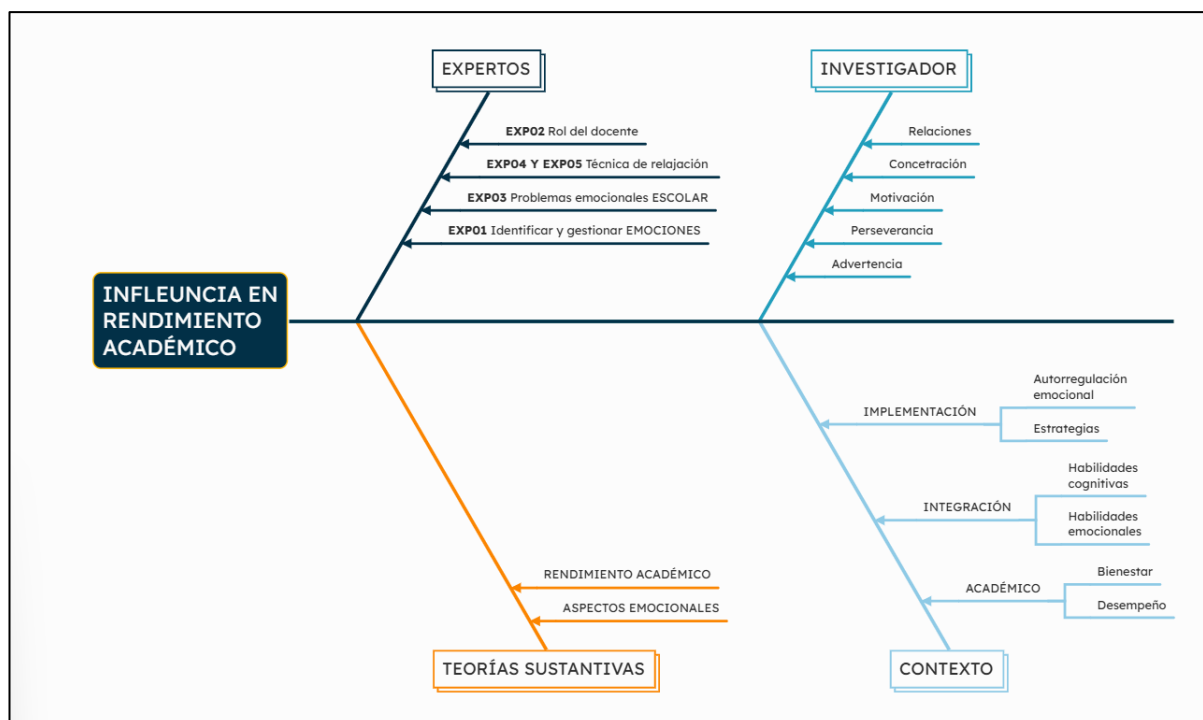
Sin embargo, también advierte sobre la necesidad de considerar otros factores como el contexto socioeconómico y la calidad de la enseñanza. EXP02 añade una dimensión importante al destacar el papel del docente en este proceso, sugiriendo que la autorregulación emocional debe comenzar con los educadores para crear un

ambiente de aprendizaje positivo. Esta visión holística del rendimiento académico, que integra habilidades cognitivas y emocionales, subraya la importancia de implementar estrategias que promuevan la autorregulación emocional para mejorar tanto el bienestar estudiantil como su desempeño académico en el contexto educativo de Lima en 2024.

La triangulación de la información sobre el impacto positivo de las habilidades de autorregulación emocional en las relaciones interpersonales de los estudiantes revela que, los expertos coinciden en que estas habilidades mejoran la interacción entre compañeros y con los docentes (EXP01, EXP03, EXP04, EXP05), facilitando una mejor comunicación y manejo de situaciones estresantes (EXP04, EXP05). Se destaca la importancia de estas habilidades en el contexto educativo, especialmente en trabajos grupales y situaciones que requieren empatía y respeto mutuo (EXP02, EXP04). La teoría sustantiva refuerza estas observaciones, señalando que las relaciones interpersonales están "intrínsecamente ligadas a su capacidad de regular sus emociones y adaptarse al entorno escolar" (De Neve et al., 2023; Linda Marial et al., 2024; Pellerone et al., 2023).

Figura 11

Subcategoría Relaciones interpersonales



Fuente: Investigador / Propia



El investigador amplía esta perspectiva, enfatizando la complejidad de las dinámicas sociales en la adolescencia y la influencia de las tecnologías digitales en las relaciones interpersonales, sugiriendo la necesidad de intervenciones educativas que fomenten "relaciones interpersonales saludables y apoyen el desarrollo socioemocional colectivo". Esta visión holística subraya la importancia de considerar no solo las habilidades individuales, sino también el entorno escolar en su conjunto para promover una autorregulación emocional efectiva y mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de secundaria en Lima 2024.

Además, para el tercer objetivo específico, las EAE utilizadas por los estudiantes de secundaria en Lima en 2024 incluyen estrategias cognitivas, conductuales y sociales.

Figura 12

Subcategoría Efectividad



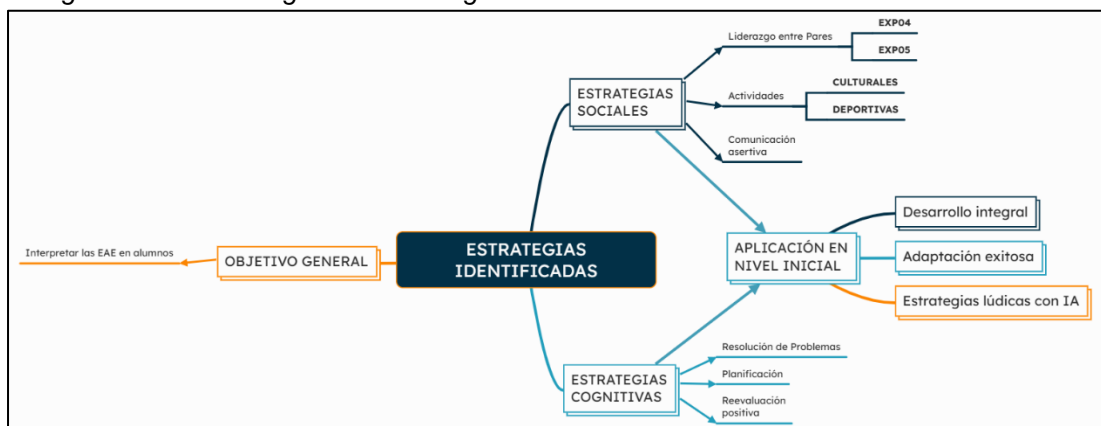
Fuente: Investigador / Propia

Los expertos concuerdan en que estas habilidades son cruciales para manejar el estrés, las emociones negativas y mejorar el rendimiento académico (EXP01, EXP03, EXP04), destacando la necesidad de enseñar estas estrategias tanto en el hogar como en la escuela (EXP03) y su impacto en la resiliencia y el optimismo de los estudiantes (EXP04). Estas EAE influyen positivamente en el bienestar emocional, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales de los estudiantes, lo que se manifiesta a través de cambios observables en su capacidad para gestionar sus emociones y adaptarse a los desafíos académicos y sociales (Antonopoulou, 2024; Lai Tong Lee et al., 2024; Maciej Serda et al., 2013; Yosefi et al., 2024).

Finalmente, si bien el objetivo general de la investigación es interpretar las EAE en estudiantes de secundaria, algunas de las estrategias identificadas podrían ser relevantes para el objetivo de "Estrategias lúdicas matemáticas con inteligencia artificial en estudiantes del nivel inicial". Específicamente, las estrategias cognitivas como la reevaluación positiva, la planificación y la resolución de problemas (Babinski et al., 2023; Geng et al., 2024; Jurado et al., 2022b; Kiadarbandsari, 2023; Skinner et al., 2023; EXP01, EXP03, EXP04), así como las estrategias sociales que implican habilidades como el liderazgo entre pares, las actividades culturales y deportivas, y la comunicación asertiva (Adrián & Clemente, 2004; Bandura, 1977; Espinoza Sarmiento, 2023; Hladik et al., 2024; EXP01, EXP02, EXP03, EXP04, EXP05), podrían ser adaptadas e implementadas en el desarrollo de estrategias lúdicas matemáticas con inteligencia artificial para estudiantes del nivel inicial, fomentando así el desarrollo integral y la adaptación exitosa de los niños a través del juego y la interacción social (Investigador).

Figura 13

*Categoría Base Estrategias de Autorregulación Emocional*



Fuente: Investigador / Propia

#### IV. DISCUSIÓN

La discusión sobre las estrategias cognitivas de autorregulación emocional en estudiantes de secundaria revela un consenso entre los expertos y las teorías sustantivas acerca de su importancia en el desarrollo académico y socioemocional. Los hallazgos subrayan la eficacia de estrategias como la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas y el trabajo en equipo (EXP01, EXP03, EXP04), lo cual se alinea con la literatura que enfatiza la reevaluación positiva y la planificación como elementos cruciales de la autorregulación emocional (Babinski et al., 2023; Geng et al., 2024). Sin embargo, es importante considerar la variabilidad en la eficacia de estas estrategias según el contexto individual y sociocultural de cada estudiante (EXP05), lo que sugiere la necesidad de un enfoque más personalizado en las intervenciones educativas. Esta perspectiva se ve reforzada por la observación del investigador sobre la interacción entre las habilidades cognitivas y otros aspectos de la autorregulación emocional. Además, el papel fundamental del apoyo docente y familiar en el desarrollo de estas habilidades (EXP03, EXP04) subraya la importancia de un enfoque holístico que involucre a toda la comunidad educativa, como sugieren Jurado et al. (2022b) y Kiadarbandsari (2023). La convergencia entre las observaciones de los expertos y las teorías sustantivas (Skinner et al., 2023) respalda la necesidad de diseñar intervenciones más efectivas y contextualizadas para promover la adaptación escolar y el desarrollo socioemocional de los estudiantes de secundaria. Futuros estudios podrían explorar más a fondo cómo estas estrategias cognitivas interactúan con factores contextuales específicos y cómo pueden ser adaptadas eficazmente a diferentes entornos educativos y culturales.

La discusión científica en torno a las estrategias conductuales para el manejo emocional en el aula revela un consenso emergente sobre la importancia de la autorregulación emocional en el contexto educativo. Los hallazgos de los expertos, que destacan técnicas como "la respiración profunda" (EXP01, EXP03, EXP04) y "la relajación" (EXP01), se alinean con la literatura científica que enfatiza "el uso de estrategias de aprendizaje autorregulado" y "técnicas de regulación emocional" (De Neve et al., 2023; Džida et al., 2023; Feraco et al., 2023; Kelly et al., 2024; Riggs & Landrum, 2023). La distinción entre "estrategias antecedentes y consecuentes" mencionada por EXP05 aporta una perspectiva valiosa que complementa el enfoque de "prácticas de manejo del comportamiento basadas en evidencia" propuesto en la

teoría. Sin embargo, es crucial considerar la observación del investigador sobre la "variabilidad en su efectividad debido a factores individuales y contextuales", lo que sugiere la necesidad de un enfoque más personalizado en la implementación de estas estrategias. Además, la mención de EXP03 sobre la influencia del "tema de la familia" y la importancia de la tutoría resalta la necesidad de un enfoque holístico que considere el entorno socioemocional más amplio del estudiante, en línea con la observación teórica de cómo las "experiencias traumáticas pueden afectar la regulación emocional y conductual de los estudiantes" (De Neve et al., 2023; Džida et al., 2023; Feraco et al., 2023; Kelly et al., 2024; Riggs & Landrum, 2023). Esta integración de perspectivas subraya la complejidad del manejo emocional en el aula y sugiere que futuras investigaciones deberían explorar cómo adaptar estas estrategias conductuales a diferentes contextos educativos y perfiles de estudiantes, así como evaluar su eficacia a largo plazo en el desarrollo emocional y académico de los adolescentes.

La discusión sobre el impacto de las estrategias sociales de autorregulación emocional en el entorno educativo revela una compleja interacción entre factores individuales, interpersonales y contextuales. Los hallazgos sugieren que estas estrategias no solo mejoran las relaciones entre estudiantes, sino que también influyen positivamente en el rendimiento académico y el bienestar general, lo cual concuerda con la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977) que enfatiza la importancia del entorno en el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales. Sin embargo, la efectividad de estas estrategias parece estar modulada por variables culturales y socioeconómicas, como lo señalan Adrián y Clemente (2004), quienes destacan la relevancia del contexto en la competencia social y emocional de los adolescentes. La investigación de Espinoza Sarmiento (2023) refuerza esta idea, subrayando la importancia de considerar el entorno de alto riesgo psicosocial en la implementación de programas de autorregulación emocional. Además, el estudio reciente de Hladik et al. (2024) aporta una perspectiva contemporánea al considerar cómo las tecnologías modernas están redefiniendo las formas de apoyo emocional entre adolescentes, planteando nuevos desafíos y oportunidades para la autorregulación emocional en el ámbito educativo. Estos hallazgos colectivamente sugieren la necesidad de un enfoque holístico y contextualizado en la implementación de EAE en entornos educativos, que tome en cuenta no solo las dinámicas

interpersonales tradicionales, sino también las nuevas formas de interacción social mediadas por la tecnología.

Según la información proporcionada, la autorregulación emocional de los estudiantes de secundaria involucra una variedad de estrategias cognitivas, conductuales y sociales que se encuentran interrelacionadas (Cleary, 2006; Khawar et al., 2023; King et al., 2018; Martins et al., 2024). Las estrategias cognitivas, como la reevaluación positiva y la planificación, permiten a los estudiantes modular sus respuestas emocionales (Babinski et al., 2023; Geng et al., 2024; Jurado et al., 2022b; Kiadarbandsari, 2023; Skinner et al., 2023), mientras que las estrategias conductuales, como la respiración profunda y el refuerzo positivo, son herramientas tangibles y aplicables en situaciones de alta carga emocional (De Neve et al., 2023; Džida et al., 2023; Feraco et al., 2023; Kelly et al., 2024; Riggs & Landrum, 2023). Además, las estrategias sociales, como el liderazgo entre pares y la comunicación asertiva, tienen un efecto positivo en la resolución de conflictos, la socialización y el rendimiento académico, al estar influenciadas por el entorno interpersonal y las interacciones entre pares (Adrián & Clemente, 2004; Bandura, 1977; Espinoza Sarmiento, 2023; Hladik et al., 2024). Sin embargo, la efectividad de estas estrategias puede variar según factores individuales, contextuales y de apoyo en el entorno educativo (Cleary, 2006; Khawar et al., 2023; King et al., 2018; Martins et al., 2024).

La discusión sobre los factores personales que influyen en la autorregulación emocional de los estudiantes revela una compleja interacción entre características individuales y contextuales. Los expertos coinciden en la importancia de la personalidad, la motivación y el desarrollo cerebral como elementos clave, lo que se alinea con las teorías sustantivas que destacan la relevancia de la inteligencia emocional y las técnicas aprendidas para manejar estados de ánimo (Bryan & Soria, 2024; Pérez, 2022; Rojas et al., 2021). Esta perspectiva multidimensional se ve reforzada por la observación del investigador sobre la necesidad de considerar cómo las estrategias personales interactúan con influencias familiares, culturales y educativas. La variabilidad en las respuestas de los expertos, desde el enfoque en la motivación (EXP02 y EXP04) hasta la importancia de la observación individualizada (EXP03), subraya la complejidad del tema y la necesidad de enfoques flexibles en la educación emocional. Además, la consideración del desarrollo adolescente como un factor crucial (EXP05) se alinea con la perspectiva del investigador sobre los rápidos

cambios físicos, cognitivos y sociales que pueden afectar la estabilidad y eficacia de las EA. Este consenso emergente sobre la naturaleza multifacética de la autorregulación emocional en adolescentes sugiere la necesidad de desarrollar intervenciones educativas que sean tanto personalizadas como sensibles al contexto, con el objetivo de fomentar habilidades de autorregulación que sean efectivas no solo en el ámbito académico, sino también en la vida adulta futura de los estudiantes.

La discusión científica sobre la influencia del contexto escolar en la autorregulación emocional de los estudiantes revela una compleja interacción entre factores ambientales, culturales y situacionales. Los hallazgos de los expertos y la teoría sustantiva convergen en la importancia del ambiente escolar como un determinante crucial en el desarrollo de estas habilidades (Bierman & Sanders, 2021; Li-Grining et al., 2023; Sun et al., 2023). Se destaca la necesidad de un enfoque holístico que considere no solo el aula, sino también la dinámica escolar más amplia, la colaboración entre actores educativos y las condiciones socioeconómicas del entorno. Los ejemplos proporcionados por los expertos ilustran cómo un ambiente de apoyo puede facilitar la autorregulación emocional en situaciones de crisis personal, mientras que entornos menos estructurados pueden obstaculizar este desarrollo. Esta observación se alinea con la teoría que enfatiza la interacción entre los factores contextuales y las capacidades individuales de los estudiantes (Sun et al., 2023). Sin embargo, la discusión también resalta la necesidad de considerar las rápidas transformaciones sociales y tecnológicas que continuamente redefinen estos contextos, planteando nuevos desafíos para la autorregulación emocional de los adolescentes. Esta perspectiva subraya la importancia de desarrollar intervenciones y políticas educativas flexibles y adaptativas que puedan responder a la diversidad de realidades estudiantiles y a los cambios constantes en el entorno educativo. Futuros estudios podrían beneficiarse de explorar más a fondo cómo estas dinámicas contextuales evolucionan con el tiempo y cómo las EAE pueden ser cultivadas de manera más efectiva en entornos educativos diversos y cambiantes.

La discusión sobre los factores externos que influyen en la autorregulación emocional de los estudiantes revela una compleja interacción entre el entorno familiar, las condiciones socioeconómicas y el sistema educativo. Los expertos coinciden en la importancia fundamental de la familia como factor de apoyo y motivación (EXP01, EXP02), lo cual se alinea con las teorías sustantivas que destacan el entorno familiar

como un elemento crucial en el desarrollo de la autorregulación emocional (Balashov, 2022; Suárez et al., 2020; Wang et al., 2024). Sin embargo, la discusión también pone de manifiesto cómo las desigualdades socioeconómicas pueden exacerbar las dificultades en la autorregulación emocional, con EXP02 y EXP04 señalando el impacto directo de la pobreza en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Este hallazgo se correlaciona con la observación de las teorías sustantivas sobre la influencia de las condiciones socioeconómicas en la capacidad de autorregulación. Además, la presión académica y las políticas educativas emergen como factores significativos, con EXP01 describiendo cómo ciertas exigencias académicas pueden generar estados de ansiedad en los estudiantes. Este aspecto se relaciona con la perspectiva del investigador sobre la importancia de considerar las políticas educativas y los recursos escolares en el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional. La discusión también aborda la influencia de la tecnología y las presiones sociales (EXP05), aspectos que las teorías sustantivas identifican como factores externos relevantes. En conjunto, estos hallazgos subrayan la necesidad de un enfoque integral que no solo considere las características individuales de los estudiantes, sino también el amplio espectro de factores externos que influyen en su capacidad de autorregulación emocional, como sugiere el investigador en su análisis crítico.

La investigación actual sugiere que las EAE en estudiantes de secundaria se desarrollan a partir de una interacción compleja entre factores personales, contextuales y externos (Adetya & S, 2023; Saeed et al., 2023; Şimşir Gökalp, 2023; Wu et al., 2023). Los factores personales, como la inteligencia emocional y el autocontrol, desempeñan un papel clave, tal como lo señalan los expertos (EXP01, EXP05). Asimismo, elementos contextuales, como un ambiente escolar de apoyo y respeto, así como prácticas educativas efectivas, también son causales positivas para el logro de estas capacidades (EXP01, EXP02, EXP03, EXP04, EXP05; Bierman & Sanders, 2021; Li-Grining et al., 2023; Sun et al., 2023). Por otro lado, los factores externos, como el entorno familiar, las condiciones socioeconómicas y las influencias sociales y tecnológicas, también afectan significativamente a los alumnos, y su habilidad emocional (EXP01, EXP02, EXP03, EXP04, EXP05; Balashov, 2022; Suárez et al., 2020; Wang et al., 2024). En este sentido, un enfoque holístico y contextualizado es fundamental para abordar esta problemática y desarrollar

intervenciones educativas efectivas que fomenten el desarrollo de EAE en los estudiantes de secundaria.

La discusión sobre el impacto de las EAE en el bienestar de los estudiantes de secundaria revela un consenso entre los expertos y la literatura científica. Los hallazgos sugieren que estas estrategias son fundamentales para el control y manejo de las emociones negativas, así como para el desarrollo de la resiliencia y el optimismo (EXP03, EXP04). Esta perspectiva es respaldada por investigaciones recientes que vinculan el desarrollo de competencias socioemocionales con un mayor bienestar emocional y un mejor rendimiento académico (Eriksen & Bru, 2023; Eryilmaz et al., 2023). Sin embargo, es crucial considerar la complejidad del bienestar emocional en la adolescencia, como señala el investigador, teniendo en cuenta factores culturales, socioeconómicos y de género que pueden influir en la eficacia de estas estrategias. La propuesta de integrar el bienestar emocional en el currículo y la cultura escolar (EXP05) se alinea con el enfoque holístico sugerido por Soto-García et al. (2024), que reconoce la relación bidireccional entre el bienestar emocional, el rendimiento académico y la salud mental a largo plazo. Esta visión integral del bienestar emocional en el contexto educativo plantea desafíos y oportunidades para futuras investigaciones, especialmente en el desarrollo de intervenciones específicas que aborden las necesidades únicas de los adolescentes en el entorno escolar de Lima.

La discusión científica sobre la influencia de la autorregulación emocional en el rendimiento académico revela una compleja interacción entre factores emocionales y cognitivos en el contexto educativo. Los hallazgos de los expertos y la teoría sustantiva convergen en la importancia crucial de las habilidades de autorregulación emocional para el adecuado aprendizaje en los alumnos (Pérez Pérez et al., 2024; Quinto et al., 2023; Suárez et al., 2020). Esta relación se manifiesta en múltiples aspectos del desempeño estudiantil, desde la capacidad de concentración y persistencia en tareas difíciles hasta la gestión efectiva del estrés académico. La evidencia sugiere que los estudiantes con mayor capacidad de autorregulación emocional tienden a mostrar un rendimiento académico superior, lo cual se alinea con la perspectiva de que el éxito educativo no depende exclusivamente de las habilidades cognitivas. Sin embargo, es fundamental considerar que esta relación no es unidireccional ni aislada de otros factores contextuales. La calidad de la



enseñanza, el entorno familiar y las condiciones socioeconómicas también juegan un papel significativo en el rendimiento académico, como señalan Pérez Pérez et al. (2024) y Suárez et al. (2020). Además, la observación sobre la importancia de la autorregulación emocional de los profesores y así conseguir un ambiente adecuado para el crecimiento emocional positivo, introduce una dimensión adicional a esta discusión, sugiriendo que, para lograr el desarrollo de habilidades emocionales, es necesario holísticamente que, todos los actores tengan un papel activo en el proceso. Esta perspectiva multifacética del rendimiento académico resalta la necesidad de implementar estrategias educativas que no solo se enfoquen en el desarrollo cognitivo, sino que también promuevan activamente la autorregulación emocional como un componente integral del éxito académico y el bienestar estudiantil en el contexto específico de Lima en 2024 (Quinto et al., 2023).

La discusión científica en torno a las relaciones interpersonales y su conexión con la autorregulación emocional en estudiantes de secundaria demuestra las dimensiones individuales y contextuales. Los expertos entrevistados y las teorías sustantivas coinciden en que las habilidades de autorregulación emocional son fundamentales para el desarrollo de relaciones escolares (De Neve et al., 2023; Linda Marial et al., 2024; Pellerone et al., 2023). Esta perspectiva se ve reforzada por las observaciones de los docentes, quienes notan mejoras significativas en la interacción entre estudiantes y en la dinámica de clase cuando los alumnos poseen buenas habilidades de autorregulación (EXP04, EXP05). Sin embargo, el contexto específico de Lima en 2024 añade capas adicionales de complejidad, como señala el investigador, al destacar la influencia de las tecnologías digitales y las redes sociales en la naturaleza de las relaciones interpersonales. Esta observación sugiere la necesidad de adaptar las estrategias de intervención para abordar estos nuevos desafíos. Además, la variabilidad en las respuestas de los expertos (EXP01, EXP02, EXP03) indica que la implementación efectiva de EAE requiere un enfoque multifacético que considere tanto el desarrollo individual como el entorno escolar en su conjunto. Esta discusión subraya la importancia de futuras investigaciones que exploren cómo integrar eficazmente el desarrollo de EAE en el currículo escolar, considerando las particularidades culturales y tecnológicas del contexto limeño, y así gradualmente ir mejorando la sociabilidad y, por extensión, el bienestar general y la valoración académica de los alumnos en colegios secundarios.

La efectividad de las EAE implementadas en estudiantes de secundaria se ha analizado en profundidad, integralmente entre la teoría sustantiva y los expertos, sobre su importancia para el bienestar, el aprendizaje y el aspecto social de los alumnos. Los expertos destacan la necesidad de enseñar estas habilidades tanto en el hogar como en la escuela (EXP03), enfatizando su impacto en la resiliencia y el optimismo de los alumnos (EXP04). La teoría sustantiva se iguala a lo dicho, señalando que el bienestar emocional implica la capacidad de manejar emociones, desarrollar habilidades sociales y mantener un compromiso académico (Eriksen & Bru, 2023; Eryılmaz et al., 2023; Soto-García et al., 2024). Además, la investigación muestra que la autorregulación emocional influye significativamente en el rendimiento académico, al facilitar la concentración, motivación y perseverancia de los estudiantes (Pérez Pérez et al., 2024; Quinto et al., 2023; Suárez et al., 2020). Por último, fomentan una mejor comunicación y manejo de situaciones estresantes (De Neve et al., 2023; Linda Marial et al., 2024; Pellerone et al., 2023). Esta visión holística subraya la importancia de implementar estrategias que promuevan la autorregulación emocional en el contexto educativo.

Finalmente, se discutió para el objetivo general de esta investigación que, las EAE utilizadas por los estudiantes de secundaria en instituciones educativas sobresalen las habilidades conductuales y sociales que les permiten modular sus respuestas emocionales de manera adaptativa (Babinski et al., 2023; De Neve et al., 2023; Geng et al., 2024; Jurado et al., 2022b; Kiadarbandsari, 2023; Skinner et al., 2023; EXP01, EXP03, EXP04). Estas estrategias, como la reevaluación positiva, la planificación, la respiración profunda y las actividades culturales y deportivas, han demostrado ser eficaces para mejorar la capacidad de aprendizaje, la salud emocional y las relaciones interpersonales (Adrián & Clemente, 2004; Bandura, 1977; Eriksen & Bru, 2023; Eryılmaz et al., 2023; Espinoza Sarmiento, 2023; Hladik et al., 2024; Soto-García et al., 2024; EXP01, EXP02, EXP03, EXP04, EXP05). La teoría sustantiva y los expertos consultados están de acuerdo de lo importante que es enseñar estas estrategias tanto en el hogar como en la escuela, destacando la importancia para la resiliencia, el optimismo y la adaptación exitosa de los estudiantes (EXP03, EXP04). Sin embargo, el investigador subraya la necesidad de considerar factores culturales, socioeconómicos y de género en el análisis emocional, además de lo esencial que es unir este aspecto en el currículo y la cultura escolar.

## V. CONCLUSIONES

- Primera: En relación con el primer objetivo específico, se identifican a la solución de problemas, la reestructuración y varias estrategias cognitivas, conductuales y sociales que los alumnos emplean para autorregular sus emociones durante el aprendizaje. Estas estrategias son esenciales para el manejo de emociones en situaciones académicamente desafiantes, destacando la importancia del apoyo docente y familiar en su desarrollo.
- Segunda: Sobre el segundo objetivo específico, se concluye que los factores personales y contextuales, como el entorno socioeconómico y el apoyo familiar, son determinantes para que el alumno pueda aplicar EAE. Estos factores influyen significativamente en cómo los estudiantes gestionan sus emociones y en su habilidad para mantenerse enfocados en sus metas académicas
- Tercera: En cuanto a la conclusión que amerita el 3er objetivo específico, se confirma que la efectividad de las EAE cuenta con relación proporcionalmente directa al bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones interpersonales de los estudiantes. La regulación adecuada de las emociones no solo ayuda al aprendizaje, sino que también facilita un ambiente de aprendizaje más armonioso y saludable, promoviendo una convivencia pacífica en las aulas.
- Cuarta: Con respecto al objetivo general, se concluye que las EAE utilizadas por los estudiantes de nivel secundario en instituciones educativas están profundamente influenciadas por el contexto sociocultural y las experiencias previas, siendo esenciales para su bienestar general, rendimiento académico y relaciones interpersonales. Estas estrategias, que incluyen la reevaluación cognitiva y el pensamiento crítico, son fundamentales para abordar desafíos académicos y emocionales.
- Quinta: Durante el análisis se observó que emergen categorías no previstas relacionadas con la intersección entre la autorregulación emocional y las competencias socioemocionales. La interacción entre estas competencias y las EA sugiere la necesidad de un enfoque más integrado que considere

el desarrollo socioemocional como un componente crucial en la educación secundaria.

## VI. RECOMENDACIONES

- Primera: Se recomienda al Ministerio de Educación priorizar la implementación de programas de autorregulación emocional en el currículo nacional de nivel secundario. Estos programas deben ser financiados a través de alianzas público-privadas, buscando colaboración con ONGs especializadas en educación y salud mental. El plazo estimado para la implementación de estas estrategias es de 12 meses, considerando la necesidad de capacitaciones y desarrollo de materiales educativos.
- Segunda: Se sugiere a los gobiernos regionales establecer unidades de apoyo psicológico en las escuelas, enfocadas en la autorregulación emocional de los estudiantes. Estas unidades pueden ser financiadas mediante la reorientación de fondos regionales asignados a salud y educación, o mediante la obtención de financiamiento adicional a través de proyectos concursables del gobierno central. La creación de estas unidades debería completarse en un plazo de 6 meses.
- Tercera: Se recomienda a las Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL) coordinar talleres de formación continua para docentes sobre técnicas de autorregulación emocional. Estos talleres podrían ser financiados utilizando recursos de programas de capacitación docente ya existentes, redirigiendo parte del presupuesto actual. La ejecución de los talleres debería realizarse en un periodo de 3 meses.
- Cuarta: Se propone que las instituciones educativas integren actividades de autorregulación emocional en la rutina diaria de los estudiantes, como parte del horario de tutoría o tiempo libre. La implementación de estas actividades puede ser financiada por el presupuesto de la escuela asignado para actividades extracurriculares. Este cambio puede efectuarse en un periodo de 2 meses.
- Quinta: Se recomienda a los docentes incorporar EAE en sus metodologías de enseñanza, promoviendo un ambiente de aprendizaje inclusivo y emocionalmente seguro. Los docentes pueden recibir formación sobre estas estrategias mediante cursos en línea gratuitos ofrecidos por plataformas educativas. La incorporación de estas técnicas puede iniciarse

inmediatamente y continuar con el perfeccionamiento en el transcurso del año académico.

Sexta: Se aconseja a los estudiantes practicar la autorregulación emocional mediante la participación activa en los talleres y actividades ofrecidos por la escuela, así como la aplicación diaria de las técnicas aprendidas. Se sugiere que los estudiantes formen grupos de apoyo entre pares para fomentar la empatía y la ayuda mutua. Estas prácticas deben establecerse de manera continua a lo largo del año escolar.

## VII. PROPUESTA

Propuesta: "Escuela Emocionalmente Inteligente: Programa de Autorregulación Emocional Integral"

Objetivo General: Implementar un programa integral de autorregulación emocional en una institución educativa de nivel secundaria, dirigido a toda la comunidad educativa, para poder maximizar el bienestar emocional, la convivencia escolar y el rendimiento académico de los estudiantes en el plazo de un año escolar.

Descripción de la Propuesta: El programa "Escuela Emocionalmente Inteligente" se centra en el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional en los estudiantes, docentes y personal administrativo a través de talleres, actividades diarias y la integración de estas habilidades en el currículo escolar. Este programa busca fortalecer la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones, reducir los niveles de violencia escolar y mejorar la convivencia en la institución.

Componentes del Programa:

### 1. Capacitación Docente:

- Realizar talleres mensuales para los docentes sobre técnicas de autorregulación emocional y cómo incorporarlas en sus metodologías de enseñanza.
- Financiación: Utilizar fondos de capacitación docente asignados por el gobierno regional y buscar colaboración con ONGs especializadas en educación emocional.

### 2. Talleres para Estudiantes:

- Organizar talleres semanales de autorregulación emocional para los estudiantes, en los cuales aprenderán técnicas como la meditación, la respiración consciente, y la reflexión emocional.
- Financiación: Redirigir parte del presupuesto de actividades extracurriculares y buscar donaciones de organizaciones locales interesadas en la educación y el bienestar juvenil.

### 3. Integración Curricular:

- Incorporar contenidos de autorregulación emocional en las clases de tutoría y en otras áreas del currículo, como parte de un enfoque transversal que refuerce estas habilidades en diversas situaciones académicas y sociales.

- Financiación: Utilizar recursos didácticos disponibles en línea de manera gratuita y adaptar materiales existentes dentro del presupuesto escolar.
4. Involucramiento de Padres y Comunidad:
- Realizar talleres trimestrales para padres y miembros de la comunidad, donde se discutan técnicas de apoyo a la autorregulación emocional en el hogar y en la vida diaria.
  - Financiación: Implementar una cuota simbólica por participación que cubra los costos básicos o gestionar apoyo financiero de empresas locales.
5. Monitoreo y Evaluación:
- Implementar un sistema de seguimiento y evaluación mensual que valore los resultados del programa en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.
  - Financiación: Asignar una parte del presupuesto escolar para la contratación de un psicólogo educativo que lidere este proceso.

**Cronograma de Implementación:**

- Primer trimestre: Capacitación docente y planificación de actividades.
- Segundo trimestre: Inicio de talleres para estudiantes y padres, integración curricular.
- Tercer trimestre: Seguimiento y ajuste de estrategias, refuerzo en áreas críticas.
- Cuarto trimestre: Evaluación final, informe de resultados y plan de sostenibilidad.

**Impacto Esperado:** Este programa busca transformar la cultura escolar al crear un entorno de aprendizaje seguro y emocionalmente saludable, en el que los alumnos sepan realizarse de la mejor manera en las debidas dimensiones escolares y personales, reduciendo así la incidencia de violencia escolar y mejorando el clima general de la institución.



## REFERENCIAS

- Adrián, J., & Clemente, R. (2004). Evolución de la regulación emocional y competencia social. *REME*, ISSN-e 1138-493X, Vol. 7, No. 17-18, 2004, 7(17), 5.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/citart?info=link&codigo=1302291&orden=53290>
- Alvarez, L., & Alvino, L. (2021). Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Norte - 2020. In *Universidad Privada del Norte*.  
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/28887>
- Babinski, L. M., Murray, D. W., & Hamm, J. V. (2023). Self-Regulation Challenges and Supports in Middle Level Education: Health Education Teachers' and School Counselors' Views. *RMLE Online*, 46(6), 1–16.  
<https://doi.org/10.1080/19404476.2023.2204780>
- Balashov, E. (2022). Psychological Well-Being as Cognitive-Emotional Component of Student Self-Regulated Learning. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 10(2), 101–109.  
<https://doi.org/10.23947/2334-8496-2022-10-2-101-109>
- Bandura, A. (1977). Gestión de competencias emocionales: la autorregulación como oportunidad para mejorar el aprendizaje de estudiantes en condiciones de vulnerabilidad. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barrero, V., Bracamonte, Y., & Cabas, K. (2021). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente*, 24, 77–91. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>
- Bierman, K. L., & Sanders, M. T. (2021). Teaching Explicit Social-Emotional Skills With Contextual Supports for Students With Intensive Intervention Needs. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 29(1), 14–23.  
<https://doi.org/10.1177/1063426620957623>
- Bryan, P. E., & Soria, D. A. (2024). Estrategias de autorregulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de entre 11 a 14 años.  
<https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/41452>

- Corbin, J., & Strauss, A. (2012). *Basics of Qualitative Research (3rd ed.): Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. *Basics of Qualitative Research (3rd Ed.): Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. <https://doi.org/10.4135/9781452230153>
- De Neve, D., Bronstein, M. V., Leroy, A., Truys, A., & Everaert, J. (2023). Emotion Regulation in the Classroom: A Network Approach to Model Relations among Emotion Regulation Difficulties, Engagement to Learn, and Relationships with Peers and Teachers. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 273–286. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01678-2>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Džida, M., Keresteš, G., & Brajša-Žganec, A. (2023). Emotion Regulation Strategies and Emotional and Behavioral Problems: The Moderating Role of Environmental Sensitivity. *Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/02724316231223530>
- Eriksen, E. V., & Bru, E. (2023). Investigating the Links of Social-Emotional Competencies: Emotional Well-being and Academic Engagement among Adolescents. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67(3), 391–405. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.2021441>
- Eryılmaz, A., Kara, A., & Huebner, E. S. (2023). The Mediating Roles of Subjective Well-being Increasing Strategies and Emotional Autonomy Between Adolescents' Body Image and Subjective Well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 18(4), 1645–1671. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10156-1>
- Espinoza, R. (2023). Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia escolar de los estudiantes del I.E.S.T.P. Eleazar Guzmán Barrón, Huaraz, 2018. <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12107>
- Feraco, T., Casali, N., Ganzit, E., & Meneghetti, C. (2023). Adaptability and emotional, behavioural and cognitive aspects of self-regulated learning: Direct and indirect relations with academic achievement and life satisfaction. *British*

Journal of Educational Psychology, 93(1), 353–367.

<https://doi.org/10.1111/bjep.12560>

Geng, Z., Zeng, B., & Guo, L. (2024). Associations Between Behavioral, Cognitive, and Emotional Self-Regulation and Academic and Social Outcomes Among Chinese Children: a Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(1), 4. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09840-3>

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2017). Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research. *Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*, 1–271. <https://doi.org/10.4324/9780203793206>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gutierrez, J. R. (2021). Inteligencia emocional adolescente: Una revisión sistemática. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/76821>

Hernández, R. (2018). METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA.

Hidalgo, Y. D. T., & Cruz, Y. L. (2015a). La hermenéutica en el pensamiento de Wilhelm Dilthey. *Griot: Revista de Filosofía*, 11(1), 324–341. <https://doi.org/10.31977/GRIRFI.V11I1.625>

Hidalgo, Y. D. T., & Cruz, Y. L. (2015b). La hermenéutica en el pensamiento de Wilhelm Dilthey. *Griot : Revista de Filosofía*, 11(1), 324–341. <https://doi.org/10.31977/GRIRFI.V11I1.625>

Hladik, J., Hrbackova, K., & Petr, A. (2024). Peer interaction in class: exploring students' self-regulation in relation to peer acceptance and rejection. *Cogent Education*, 11(1), 2343520. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2343520>

Isom, L. L. (2001). Sodium channel beta subunits: anything but auxiliary. *The Neuroscientist : A Review Journal Bringing Neurobiology, Neurology and Psychiatry*, 7(1), 42–54. <https://doi.org/10.1177/107385840100700108>

- Jurado, R. E. R., Revelo, S. E. L., & Rosero, Á. H. G. (2022). La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Fedumar Pedagogía y Educación*, 9(1), 64–73. <https://doi.org/10.31948/REV.FEDUMAR9-1.ART-4>
- Kelly, M. L., Yeigh, T., & Hudson, S. (2024). Secondary teachers' beliefs about the importance of teaching strategies that support behavioural, emotional and cognitive engagement in the classroom. *Social Sciences and Humanities Open*, 9, 100891. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100891>
- Kiadarbandsari, A. (2023). Mentors' Supporting Approaches of Mentees' Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Journal of Adolescent Research*. <https://doi.org/10.1177/07435584231163568>
- Li, C. P., Roy, A. L., Koh, J., Boyer, A., Radulescu, M., & Naqi, Z. (2023). Black and Latino Adolescents' Self-Regulation: Placing College Preparedness in Context. *Journal of Adolescent Research*, 38(3), 423–455. <https://doi.org/10.1177/07435584211064576>
- Linda, F., Apostol, R. L., & Journal, E. (2024). THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ACADEMIC SELF-REGULATED LEARNING OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS. *European Journal of Education Studies*, 11(5). <https://doi.org/10.46827/EJES.V11I5.5300>
- Moreno, N. M., Roldán, B. F., Mena, I. M., Castillo, M. E., & Rodriguez, B. L. (2023). Inteligencia Emocional en el aula: Una Revisión de Prácticas y Estrategias para promover el Bienestar Estudiantil. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 4731–4748. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5683](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5683)
- OCDE. (2023). Habilidades sociales y emocionales para una vida mejor: resultados de la encuesta de la OCDE sobre habilidades sociales y emocionales 2023 | Biblioteca electrónica de la OCDE. Habilidades Socio Emocionales. [https://www.oecd-ilibrary.org/education/social-and-emotional-skills-for-better-lives\\_35ca7b7c-en](https://www.oecd-ilibrary.org/education/social-and-emotional-skills-for-better-lives_35ca7b7c-en)
- OECD. (2015). Skills for Social Progress. OECD. <https://doi.org/10.1787/9789264226159-en>

- Oviedo, P. Y., Morales, F., Conejo, F. J., & Mahecha, J. C. (2020). Incidencia de los aspectos socioculturales en la autorregulación del aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes de la básica secundaria. *Revista Boletín Redipe*, 9(12), 111–126. <https://doi.org/10.36260/RBR.V9I12.1139>
- Pacheco, P., & Elizabeth, Y. (2024). Funcionabilidad familiar y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de quinto de secundaria en una institución educativa pública, Lima, 2023. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/136551>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods : integrating theory and practice* (4th ed., Vol. 1). SAGE Publications. [https://books.google.com/books/about/Qualitative\\_Research\\_Evaluation\\_Methods.html?hl=es&id=ovAkBQAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/Qualitative_Research_Evaluation_Methods.html?hl=es&id=ovAkBQAAQBAJ)
- Patton, M. Quinn., & Schwandt, T. A. (2014). *Qualitative Research & Evaluation Methods + the Sage Dictionary of Qualitative Inquiry*, 4th Ed. 832.
- Pellerone, M., Martinez, J., Razza, S. G., Lo Piccolo, A., Guarnera, M., La Rosa, V. L., & Commodari, E. (2023). Relational Competence, School Adjustment and Emotional Skills: A Cross-Sectional Study in a Group of Junior and High School Students of the Sicilian Hinterland. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023, Vol. 20, Page 2182, 20(3), 2182. <https://doi.org/10.3390/IJERPH20032182>
- Pérez, K. (2022). Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(3), 7–21. <https://doi.org/10.35622/J.REP.2022.03.001>
- Pérez, Y., Estela, D., & Chávez, P. (2024). Contribuciones desde la Psicología y la Didáctica: desarrollo emocional y desempeño académico en adolescentes. *Revista Varela*, 24(67), 25–32. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.10429148>
- Riggs, L., & Landrum, T. (2023). Trauma-Informed PBIS: How Educators Can Combine Evidence-Based Practices for Behavior Management With Trauma-Informed Care. *Beyond Behavior*, 32(3), 152–161. <https://doi.org/10.1177/10742956231201351>

- Ruales, R. E., Lucero, S. E., & Gómez, Á. H. (2022). La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Fedumar Pedagogía y Educación*, 9(1), 64–73. <https://doi.org/10.31948/rev.fedumar9-1.art-4>
- Skinner, A. T., De Luca, L., Nocentini, A., & Menesini, E. (2023). Co-development of internalizing symptoms and regulatory emotional self-efficacy in adolescence: Time-varying effects of COVID-19-related stress and social support. *International Journal of Behavioral Development*, 47(5), 433–443. <https://doi.org/10.1177/01650254231189743>
- Soto, O., Sainz, V., Maldonado, A., & Calmaestra, J. (2024). The TEI Program for Peer Tutoring and the Prevention of Bullying: Its Influence on Social Skills and Empathy among Secondary School Students. *Social Sciences*, 13(1), 51. <https://doi.org/10.3390/socsci13010051>
- Sun, J., Xu, X., Lee, K., Chow, S. S., Wang, Y., & Zhang, L. (2023). Parenting Styles and Children's Hot and Cool Self-Regulation: The Moderating Role of Parenting Stress. *Early Childhood Education Journal*, 1–13. <https://doi.org/10.1007/S10643-023-01579-4/METRICS>
- UNESCO. (2023, April 20). La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje en tiempos de coronavirus. Noticia. <https://otrasvoceseneducacion.org/archivos/361795>
- Wang, J., Zhou, H., Chen, S., Tong, H., & Yang, Y. (2024). How teachers support secondary school students to become self-regulated learners in technology-enhanced language learning. *System*, 123, 103313. <https://doi.org/10.1016/J.SYSTEM.2024.103313>

## ANEXOS

### Anexo 1. Tabla de Categorización Apriorística

*Matriz de Categorización Apriorística*

Base	Subcategorías primarias	Subcategorías secundarias	Reactivos/preguntas	Ítems	
Estrategias de Autorregulación Emocional	Tipos	Cognitiva	¿Podría describir algunas de las estrategias cognitivas que ha observado que sus estudiantes utilizan para regular sus emociones durante situaciones académicamente desafiantes? ¿Cómo cree que estas estrategias afectan su aprendizaje y comportamiento en el aula?	1	
		Conductual	En su experiencia, ¿cuáles son algunas de las estrategias conductuales que los estudiantes aplican para manejar sus emociones en el aula? ¿Podría proporcionar un ejemplo de cómo estas estrategias han influenciado en la dinámica de clase o en la participación de los estudiantes?	2	
		Social	¿Cómo percibe el impacto de las estrategias sociales de autorregulación emocional en las relaciones entre estudiantes dentro del aula? ¿Puede compartir algún caso en el que estas estrategias hayan mejorado o afectado las interacciones entre los estudiantes?	3	
	Factores	Personales	Desde su punto de vista, ¿qué factores personales considera que más influyen en la efectividad con la que los estudiantes pueden emplear estrategias de autorregulación emocional? ¿Cómo aborda estas diferencias individuales en su enseñanza?	4	
		Contextuales	¿Cómo influye el ambiente de la escuela y el aula en la capacidad de los estudiantes para emplear estrategias de autorregulación emocional? ¿Podría dar un ejemplo de cómo el contexto escolar ha facilitado o dificultado estas estrategias?	5	
		Externos	En su experiencia, ¿qué factores externos afectan significativamente la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones? ¿Cómo cree que la familia o el entorno socioeconómico impactan en su comportamiento emocional?	6	
		Bienestar Emocional	¿Cuál es su percepción sobre cómo las estrategias de autorregulación emocional contribuyen al bienestar emocional de los estudiantes? ¿Puede compartir alguna observación sobre su impacto en la gestión del estrés y las emociones negativas?	7	
		Efectividad	Rendimiento Académico	¿Cómo considera que la autorregulación emocional afecta el rendimiento académico de los estudiantes? ¿Tiene ejemplos de cómo una mejor regulación emocional ha llevado a un mejor rendimiento académico?	8
			Relaciones Interpersonales	¿Cómo impactan las habilidades de autorregulación emocional en las relaciones interpersonales de los estudiantes con sus compañeros y usted como docente? ¿Podría describir alguna situación donde haya observado este impacto?	9

Fuente Investigador/Propia

## Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

Reactivos/preguntas	Ítems
¿Podría describir algunas de las estrategias cognitivas que ha observado que sus estudiantes utilizan para regular sus emociones durante situaciones académicamente desafiantes? ¿Cómo cree que estas estrategias afectan su aprendizaje y comportamiento en el aula?	1
En su experiencia, ¿cuáles son algunas de las estrategias conductuales que los estudiantes aplican para manejar sus emociones en el aula? ¿Podría proporcionar un ejemplo de cómo estas estrategias han influenciado en la dinámica de clase o en la participación de los estudiantes?	2
¿Cómo percibe el impacto de las estrategias sociales de autorregulación emocional en las relaciones entre estudiantes dentro del aula? ¿Puede compartir algún caso en el que estas estrategias hayan mejorado o afectado las interacciones entre los estudiantes?	3
Desde su punto de vista, ¿qué factores personales considera que más influyen en la efectividad con la que los estudiantes pueden emplear estrategias de autorregulación emocional? ¿Cómo aborda estas diferencias individuales en su enseñanza?	4
¿Cómo influye el ambiente de la escuela y el aula en la capacidad de los estudiantes para emplear estrategias de autorregulación emocional? ¿Podría dar un ejemplo de cómo el contexto escolar ha facilitado o dificultado estas estrategias?	5
En su experiencia, ¿qué factores externos afectan significativamente la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones? ¿Cómo cree que la familia o el entorno socioeconómico impactan en su comportamiento emocional?	6
¿Cuál es su percepción sobre cómo las estrategias de autorregulación emocional contribuyen al bienestar emocional de los estudiantes? ¿Puede compartir alguna observación sobre su impacto en la gestión del estrés y las emociones negativas?	7
¿Cómo considera que la autorregulación emocional afecta el rendimiento académico de los estudiantes? ¿Tiene ejemplos de cómo una mejor regulación emocional ha llevado a un mejor rendimiento académico?	8
¿Cómo impactan las habilidades de autorregulación emocional en las relaciones interpersonales de los estudiantes con sus compañeros y usted como docente? ¿Podría describir alguna situación donde haya observado este impacto?	9



### Anexo 3. Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

#### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE LA GUÍA DE PREGUNTAS SEMIESTRUCTURADA

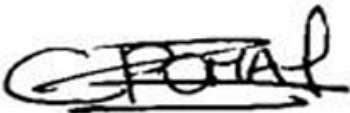
**Definición apriorística de la Categoría Base:** Las estrategias de autorregulación emocional son técnicas y métodos que las personas utilizan para manejar y responder a sus emociones de manera saludable y adaptativa. Estas incluyen la reevaluación cognitiva, que implica cambiar la interpretación de situaciones emocionales para reducir su impacto negativo, y la supresión emocional, que consiste en inhibir la expresión de emociones, aunque puede tener efectos negativos si se usa con frecuencia. La práctica de mindfulness, que permite observar las emociones sin identificarse completamente con ellas, y las técnicas de relajación, como la respiración profunda y la meditación, también son estrategias efectivas. Expresar emociones a través de la escritura, el arte o la conversación, así como buscar apoyo social, ayuda a procesar y regular las emociones. Además, el ejercicio físico regular y la distracción mediante actividades absorbentes pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. La elección de estas estrategias depende de la persona y el contexto, subrayando la importancia de un enfoque personalizado para una gestión emocional eficaz.

Categoría Primaria	Categoría Secundaria	Ítems / reactivos	α	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Tipos	Cognitiva	¿Podría describir algunas de las estrategias cognitivas que ha observado que sus estudiantes utilizan para regular sus emociones durante situaciones académicamente desafiantes? ¿Cómo cree que estas estrategias afectan su aprendizaje y comportamiento en el aula?	1	1	1	1	Sin observación
	Conductual	En su experiencia, ¿cuáles son algunas de las estrategias conductuales que los estudiantes aplican para manejar sus emociones en el aula? ¿Podría proporcionar un ejemplo de cómo estas estrategias han influenciado en la dinámica de clase o en la participación de los estudiantes?	1	1	1	1	Sin observación
	Social	¿Cómo percibe el impacto de las estrategias sociales de autorregulación emocional en las relaciones entre estudiantes dentro del aula? ¿Puede compartir algún caso en el que estas estrategias hayan mejorado o afectado las interacciones entre los estudiantes?	1	1	1	1	Sin observación
Factores	Personales	Desde su punto de vista, ¿qué factores personales considera que más influyen en la efectividad con la que los estudiantes pueden emplear estrategias de autorregulación emocional? ¿Cómo aborda estas diferencias individuales en su enseñanza?	1	1	1	1	Sin observación
	Contextuales	¿Cómo influye el ambiente de la escuela y el aula en la capacidad de los estudiantes para emplear estrategias de autorregulación emocional? ¿Podría dar un ejemplo de cómo el contexto escolar ha facilitado o dificultado estas estrategias?	1	1	1	1	Sin observación
	Externos	En su experiencia, ¿qué factores externos afectan significativamente la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones? ¿Cómo cree que la familia o el entorno socioeconómico impactan en su comportamiento emocional?	1	1	1	1	Sin observación
Efectividad	Bienestar Emocional	¿Cuál es su percepción sobre cómo las estrategias de autorregulación emocional contribuyen al bienestar emocional de los estudiantes? ¿Puede compartir alguna observación sobre su impacto en la gestión del estrés y las emociones negativas?	1	1	1	1	Sin observación
	Rendimiento Académico	¿Cómo considera que la autorregulación emocional afecta el rendimiento académico de los estudiantes? ¿Tiene ejemplos de cómo una mejor regulación emocional ha llevado a un mejor rendimiento académico?	1	1	1	1	Sin observación
	Relaciones Interpersonales	¿Cómo impactan las habilidades de autorregulación emocional en las relaciones interpersonales de los estudiantes con sus compañeros y usted como docente? ¿Podría describir alguna situación donde haya observado este impacto?	1	1	1	1	Sin observación



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Guía de Entrevista sobre Estrategias de Autorregulación Emocional en Estudiantes de Instituciones del Nivel Secundaria, Lima 2024
Objetivo del instrumento	Extraer información necesaria, clara, precisa y relevante sobre la categoría base y las experiencias de los informantes.
Nombres y apellidos del experto	Dra. Claudia Rossana Poma García
Documento de identidad	43520326
Años de experiencia en el área	Aproximadamente 5 años
Máximo Grado Académico	Perú: Doctora Extranjero: Posdoctoral
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente Catedrática
Número telefónico	917414818
Firma	
Fecha	27 de mayo del 2024



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señora: Dra. Alcira Elena Ibarra Cabello

### Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Educación de la Escuela de Posgrado de la UCV, en la sede LIMA NORTE, ciclo 2024 - I, aula 1, requiero validar los instrumentos con los cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la sustentaré mis competencias investigativas en la Experiencia curricular de Diseño y desarrollo del trabajo de investigación.

El nombre de mi categoría base es: Estrategias de Autorregulación Emocional y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definición conceptual de la variable.
- Matriz de validación del instrumento.
- Ficha de validación de juicio de experto.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

RIOS ROJAS, CARMEN  
D.N.I 09889657



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	<b>Guía de Entrevista sobre Estrategias de Autorregulación Emocional en Estudiantes de Instituciones del Nivel Secundaria, Lima 2024</b>
Objetivo del instrumento	Extraer información necesaria, clara, precisa y relevante sobre la categoría base y las experiencias de los informantes.
Nombres y apellidos del experto	Dra. Alcira Elena Ibarra Cabello
Documento de identidad	10394048
Años de experiencia en el área	Aproximadamente 15 años
Máximo Grado Académico	Perú: Doctora
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente Catedrática
Número telefónico	997 865 626
Firma	
Fecha	27 de mayo del 2024

## Anexo 5. Otras evidencias

### Links de las grabaciones

EXP01

[https://zoom.us/rec/play/8H5Rm-24S3zui\\_Z8HYC5w0xCE0zPtoIUybbokBLSeAzJJH4XWoLic\\_DXcYmJq4YNJqI NEIFMQ5L5nmWE.vOe7qz8lqqEXvvnv2?canPlayFromShare=true&from=share\\_recording\\_detail&startTime=1720895608000&componentName=rec-play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Frec%2Fshare%2Fa72\\_HtOWO2QICEBIfle08XqkFx5119Y26SZ25VwUt3RAD-Z16qMM--uXhdH0PMLG.ri\\_dlyHBOlc6OYas%3FstartTime%3D1720895608000](https://zoom.us/rec/play/8H5Rm-24S3zui_Z8HYC5w0xCE0zPtoIUybbokBLSeAzJJH4XWoLic_DXcYmJq4YNJqI NEIFMQ5L5nmWE.vOe7qz8lqqEXvvnv2?canPlayFromShare=true&from=share_recording_detail&startTime=1720895608000&componentName=rec-play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Frec%2Fshare%2Fa72_HtOWO2QICEBIfle08XqkFx5119Y26SZ25VwUt3RAD-Z16qMM--uXhdH0PMLG.ri_dlyHBOlc6OYas%3FstartTime%3D1720895608000)

EXP02

[https://zoom.us/rec/play/OyBy7wg0-oHiMLbRYz\\_n7\\_SQ0-vl1P8OwqmATJFxrQxiUI0owl6fXd2-XxT274Hp7leQxqqrQO6CBj0i.p07tHKyCiYpEFu0v?canPlayFromShare=true&from=share\\_recording\\_detail&startTime=1721578467000&componentName=rec-play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Frec%2Fshare%2FWXv14zWY587HGZ6EzR2QyamnWXnejkpqU6ulqdJqq5\\_PXWai3\\_zqoWsLFTLU-S3x.viPEmqM9aqPUPzGJ%3FstartTime%3D1721578467000](https://zoom.us/rec/play/OyBy7wg0-oHiMLbRYz_n7_SQ0-vl1P8OwqmATJFxrQxiUI0owl6fXd2-XxT274Hp7leQxqqrQO6CBj0i.p07tHKyCiYpEFu0v?canPlayFromShare=true&from=share_recording_detail&startTime=1721578467000&componentName=rec-play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Frec%2Fshare%2FWXv14zWY587HGZ6EzR2QyamnWXnejkpqU6ulqdJqq5_PXWai3_zqoWsLFTLU-S3x.viPEmqM9aqPUPzGJ%3FstartTime%3D1721578467000)

EXP03

[https://zoom.us/rec/play/-pSakRQ\\_GlrTw5K3YKx3\\_Y9OVMXDWB3ef2awGszcSqOuwHbihR6dS2c3mgwUuOPdeqeVUnCqVjnGjSW7.m3KLNHPRH4L9OCHJ?canPlayFromShare=true&from=share\\_recording\\_detail&startTime=1721594454000&componentName=rec-play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Frec%2Fshare%2FMdWQVblDei54hQIBUCbct66mULOCRnn49Wju06Rh-AUB51cbojZ0hjAvSE\\_osPwE.C52Sf969DLaVX-S6%3FstartTime%3D1721594454000](https://zoom.us/rec/play/-pSakRQ_GlrTw5K3YKx3_Y9OVMXDWB3ef2awGszcSqOuwHbihR6dS2c3mgwUuOPdeqeVUnCqVjnGjSW7.m3KLNHPRH4L9OCHJ?canPlayFromShare=true&from=share_recording_detail&startTime=1721594454000&componentName=rec-play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Frec%2Fshare%2FMdWQVblDei54hQIBUCbct66mULOCRnn49Wju06Rh-AUB51cbojZ0hjAvSE_osPwE.C52Sf969DLaVX-S6%3FstartTime%3D1721594454000)

EXP04

[https://zoom.us/rec/play/70q83aGh\\_fXLain1Qait1KUVrxadqHMe06KCXmHNSD\\_pizNTwzvso\\_7yMqvt6abLSlpOFJPriCBCsgo.OMCFqO38RORCfW26?canPlayFromShare=true&from=share\\_recording\\_detail&startTime=1721601551000&componentName=rec-play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Frec%2Fshare%2FkLoKw4dWaySUYHhJq6Ru-2ZXvBMA7HscWTMxwGji0Gd9ZKYcunykUenzJzL\\_FwUs.x6zGWYH5hhnkK95p%3FstartTime%3D1721601551000](https://zoom.us/rec/play/70q83aGh_fXLain1Qait1KUVrxadqHMe06KCXmHNSD_pizNTwzvso_7yMqvt6abLSlpOFJPriCBCsgo.OMCFqO38RORCfW26?canPlayFromShare=true&from=share_recording_detail&startTime=1721601551000&componentName=rec-play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Frec%2Fshare%2FkLoKw4dWaySUYHhJq6Ru-2ZXvBMA7HscWTMxwGji0Gd9ZKYcunykUenzJzL_FwUs.x6zGWYH5hhnkK95p%3FstartTime%3D1721601551000)

EXP05

<https://zoom.us/rec/share/TB0lhV2BDFS8Ni-NkqbuCsDhnOVV7h5v0IDI0YbmdqYAwFVb2jFwb6DbGrlhSloB.aUzSVjcWydo5hqfl?startTime=1721701164000>

## Archivo de audio

[EXP01 - Carmen.mp4](#)

### Transcripción

00:00:17 INVESTIGADOR

EXP01 es para mí un gusto y un honor tenerlo presente en esta entrevista, de mi investigación que será de mucho apoyo. La información que usted me brindará.

Soy la licenciada Carmen ríos rojas, mi asesor el doctor Jesús Emilio Padilla Caballero.

00:01:11 INVESTIGADOR

El EXP01 es doctor en psicología, maestría en magíster en psicología de la Universidad San Martín. Máster en Dirección y gestión de la calidad en la educación docente de la Universidad César Vallejo de posgrado. Tiene diplomados en diseño y ejecución de programas psicoeducativas, diplomado en orientación y consejería educativa, diplomado de especialización en dirección de gestión de calidad en educación superior. Estudios de segunda especialidad en didáctica universitaria de la ~~upla~~ ~~upla~~ estudios de segunda especialidad en didáctica universitaria ~~upla~~.

Tenemos el consentimiento informado.

Le agradecemos su disposición a participar en esta entrevista como parte de la tesis de maestría que estoy realizando para proceder, es importante que confirme verbalmente su consentimiento diciendo claramente **SI ACEPTO** a la entrevista y al uso de la información proporcionada. Queremos asegurarle que su nombre no será incluido ni publicado en la tesis o en cualquier otro material relacionado, únicamente la información que usted comparta será utilizada para fines académicos. Además, la grabación de esta entrevista se almacenará de manera segura en un repositorio virtual accesible. Únicamente para propósitos de auditoría y verificación relacionados con la tesis.

Gracias por contribuir su valiosa información a esta tesis de maestría.

00:03:42 EXP01

**SI ACEPTO**

00:03:49 INVESTIGADOR

La primera pregunta.

¿Podría describir alguna de las estrategias cognitivas que ha observado que sus estudiantes utilizan para regular sus emociones durante situaciones académicas desafiantes? ¿Cómo cree que estas estrategias afectan su aprendizaje y comportamiento en el aula?

00:04:27 EXP01

La principal estrategia que utilizan los estudiantes es a partir de algunas experiencias vinculadas a su vida y también a lo que está en vigencia ahora, las habilidades blandas. Estas

## Archivo de audio

[EXP02 - Carmen.mp4](#)

### Transcripción

00:00:10 INVESTIGADOR

Buenos días, EXP02 es para mí un grato honor tenerlo presente en esta entrevista a través de este medio.

Soy la licenciada Carmen ríos rojas. Mi asesor es el doctor Jesús Emilio Agustín Padilla caballero. Mi tema de investigación es estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de instituciones del nivel secundaria, Lima 2024.

El EXP02 ha sido magisterio en Administración de educación, director del instituto superior tecnológico público, amauta, Julio César Tello de Huarochiri. Entre los años 1997 al 2024. Docente en el colegio secundario San Lorenzo de ~~quinti~~ ~~guadamecí~~. Estudios técnicos en producción agropecuaria, estudios en informática educativa.

A continuación, paso a leer el consentimiento informado.

Le agradecemos su disposición a participar en esta entrevista como parte de la tesis de maestría que estoy realizando para proceder, es importante que confirme verbalmente su consentimiento diciendo, claramente **SÍ ACEPTO** a la entrevista. Queremos asegurarle que su nombre no será incluido ni publicado en la tesis o en cualquier otro material relacionado, únicamente la información que usted comparta será utilizada para fines académicos. Además, la grabación de esta entrevista se almacenará de manera segura en un repositorio virtual accesible únicamente para propósitos de auditoría y verificación relacionados con la tesis. Gracias por contribuir con su valiosa información a esta tesis de maestría.

¿Está de acuerdo?

00:03:03 EXP02

**SÍ ACEPTO**

00:03:07 INVESTIGADOR

Primera pregunta ¿Podría describir alguna de las estrategias cognitivas que ha observado que sus estudiantes utilizan para regular sus emociones durante situaciones académicamente desafiantes?

00:03:31 EXP02

Yo creo que la experiencia laboral nos ha llevado diagnosticar este tipo de temas, en una zona rural, siempre tenemos diferentes situaciones colectivas de los estudiantes.

Entonces hemos medido algunos problemas con los alumnos, algunos con toda esa emoción, pero otros con baja emoción colectiva de poder captar y otros de no poder captar o darle la retroalimentación en el momento del desarrollo de las clases, hay algunos con el buen ánimo

## Archivo de audio

[EXP03 - Carmen.mp4](#)

## Transcripción

00:00:30 INVESTIGADOR

Buenas tardes. EXP03

Es para mí un grato honor tenerlo presente en esta entrevista.

Porque la información que me brindará será de mucha ayuda para mi investigación, que tiene por título estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de instituciones del nivel secundaria Lima 2024. Soy la licenciada Carmen ríos rojas, mi asesor, el doctor Jesús Emilio Agustín Padilla caballero.

A continuación, daremos a conocer la trayectoria del EXP03 licenciado en educación, especialidad Ciencias Sociales del nivel secundaria. Experiencia laboral, 12 años en instituciones públicas del nivel secundario. Docente en la IE, José Juan Carrillo y Albornoz. Estudios técnicos en ofimática zen de las SENATI. Hacemos la lectura del consentimiento informado.

00:02:04 INVESTIGADOR

Le agradecemos su disposición a participar en esta entrevista como parte de la tesis de maestría que estoy realizando para proceder, es importante que confirme verbalmente su consentimiento diciendo, claramente **SÍ ACEPTO** a la entrevista y al uso de la información proporcionada. Queremos asegurarle que su nombre no será incluido ni publicado en la tesis o en cualquier otro material relacionado, únicamente la información que usted comparta será utilizada para fines académicos. Además, la grabación de esta entrevista se almacenará de manera segura en un repositorio virtual accesible únicamente para propósitos de auditoría y verificación relacionados con la tesis. Gracias por contribuir con su valiosa información a esta tesis de maestría.

00:03:06 INVESTIGADOR

¿Está de acuerdo?

00:03:10 EXP03

**SÍ, ACEPTO**

00:03:13 INVESTIGADOR

La primera pregunta

¿Bien podría describir alguna de las estrategias cognitivas que ha observado que sus estudiantes utilizan para regular sus emociones durante situaciones académicamente desafiantes?



## Archivo de audio

[EXP04 - Carmen.mp4](#)

### Transcripción

00:00:16 INVESTIGADOR

Le doy la bienvenida a esta entrevista, agradeciéndole por su tiempo su apoyo para mi investigación de tesis que tiene por título estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de instituciones del nivel secundaria Lima 2024. Soy la licenciada Carmen ríos rojas, mi asesor, el doctor Jesús Emilio Agustín Padilla caballero.

00:01:00 INVESTIGADOR

A continuación, haré la presentación de su trayectoria profesional del exp04

Es el licenciado en educación con la especialidad en matemática y física. Con una experiencia laboral de 33 años. Ha sido director en la institución educativa número 2067, alianza Prado puente piedra, director de la institución educativa Sagrada Familia, aprobada en ancón, director en la institución educativa números 2031 José Valverde caro en comas, subdirector en la institución número 5166, bella Aurora puente piedra. Estudios concluidos de maestría en educación, en docencia y gestión educativa, diplomado en Administración y gestión pública.

00:01:59 INVESTIGADOR

Pasamos a leer el consentimiento informado.

Le agradecemos su disposición a participar en esta entrevista como parte de la tesis de maestría que estoy realizando para proceder, es importante que confirme verbalmente su consentimiento diciendo claramente **SI ACEPTO** a la entrevista y al uso de la información proporcionada. Queremos asegurarle que su nombre no será incluido ni publicado en la tesis o en cualquier otro material relacionado, únicamente la información que usted comparta será utilizada para fines académicos. Además, la grabación de esta entrevista se almacenará de manera segura en un repositorio virtual accesible únicamente para propósitos de auditoría y verificación relacionados con la tesis.

Gracias por contribuir con su valiosa información a esta tesis de maestría.

Está de acuerdo

00:03:09 EXP04

**SI ACEPTO**

00:03:19 INVESTIGADOR

Primera pregunta ¿Podría describir alguna de las estrategias cognitivas que ha observado que sus estudiantes utilizan para regular sus emociones durante situaciones académicamente desafiantes?

## Archivo de audio

[EXP05 - Carmen.mp4](#)

## Transcripción

00:00:07 INVESTIGADOR

Buenas noches, EXP03. Que tiene por título estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de instituciones del nivel secundaria Lima 2024 sola licenciada Carmen ríos rojas, mi asesor es el doctor Jesús Emilio Agustín Padilla caballero. Paso a hacer la presentación de su trayectoria profesional. Docente de formación especializada en psicología en el centro de especialización psicológica educadora psicóloga educativa en Santo domingo de Guzmán Caraballo, psicóloga educativa en institución educativa José Valverde caro en comas, psicóloga clínica comunitaria en centro de salud mental comunitario, Renato Castro de la mata.

00:02:07 INVESTIGADOR

Ahora pasaré a hacer la lectura del consentimiento.

Le agradecemos su disposición a participar en esta entrevista como parte de la tesis de maestría que estoy realizando para proceder, es importante que confirme verbalmente su consentimiento diciendo, claramente **SÍ ACEPTO** a la entrevista y al uso de la información proporcionada. Queremos asegurarle que su nombre no será incluido ni publicado en la tesis o en cualquier otro material relacionado. Únicamente la información que usted comparta será utilizada para fines académicos. Además, la grabación de esta entrevista se almacenará de manera segura en un repositorio virtual accesible únicamente para proporcionar el. La auditoría y verificación relacionados con la tesis. Gracias por contribuir con su valiosa información a esta tesis de maestría.

00:03:30 EXP05

**SÍ, ACEPTO**

00:03:33 INVESTIGADOR

Gracias. Pasamos entonces a las a la entrevista teniendo la primera pregunta.

¿Podría describir alguna de las estrategias cognitivas que ha observado que los estudiantes utilizan para regular sus emociones durante situaciones académicas desafiantes?

00:03:57 EXP05

Las situaciones académicas desafiantes involucran no solo la preparación del docente, sino también la actitud del estudiante y su estado de salud. Todos estos factores contribuyen a lograr un aprendizaje esperado y continuo. Los docentes emplean diversos métodos y guías, aunque no siempre se observan de manera desafiante en todos los estudiantes. Las estrategias cognitivas, entendidas como procesos psíquicos donde los estudiantes comprenden la información, permiten captar, procesar, ejecutar, almacenar y recuperar dicha información cuando sea necesario. Estas estrategias afectan el aprendizaje y comportamiento en el aula,