



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Estrés y estrategias de regulación emocional en estudiantes de
secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA

AUTORAS:

García Ríos, Mariella Ivonne (<https://orcid.org/0000-0002-7255-7313>)

Rodríguez Gronerth, Dianna Franchesca (<https://orcid.org/0000-0003-2500-5521>)

ASESORA:

Mtra. Saavedra Meléndez, Janina (<https://orcid.org/0000-0002-7571-7271>)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

TARAPOTO – PERÚ

2021

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestros padres por su apoyo incondicional. A nosotras mismas como estudiantes, por el tiempo, dedicación y esfuerzo que se puso para la realización de la Tesis.

Dianna y Mariella.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser la fuente de sabiduría espiritual. A nuestra familia, por ser el sostén de nuestras vidas. A nosotras mismas, por la entrega, paciencia y dedicación. Por último, a nuestra docente Janina Saavedra Meléndez, por ser la guía e instructora idónea en la elaboración de esta Tesis.

Las autoras.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Caratula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	12
3.1 Tipo y diseño de investigación	12
3.2 Variables y operacionalización.....	12
3.3 Población, muestra y muestreo.....	13
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5 Procedimientos	16
3.6 Método de análisis de datos.....	17
3.7 Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN.....	22
VI. CONCLUSIONES	26
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Estadísticas de fiabilidad del instrumento COPE.....	16
Tabla 2: Estadísticas de fiabilidad del instrumento DERS.....	16
Tabla 3: Prueba de normalidad	19
Tabla 4: Correlación entre estrés y regulación emocional.....	19
Tabla 5: Correlación entre estrés y la dimensión conciencia.....	20
Tabla 6: Correlación entre estrés y la dimensión rechazo.....	20
Tabla 7: Correlación entre estrés y la dimensión estrategias	21
Tabla 8: Correlación entre estrés y la dimensión metas	21

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés y la regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021. La indagación fue básica de diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. Se obtuvo como resultado que existe relación positiva débil entre estrés y regulación emocional en estudiantes con un Rho de Spearman ($r=0.297$) y un valor de significancia ($p=0.012$), menor a $p=0.05$; también existe relación positiva débil entre estrés y la dimensión conciencia con un valor de ($r=0.265$), siendo significativo con ($p=0.026$), menor a $p=0.05$. Así mismo se determinó la relación entre estrés y la dimensión rechazo, donde se evidenció correlación positiva débil de ($r=0.157$), con valor de significancia ($p=0.191$), mayor a $p=0.05$, como también se encontró que la correlación entre estrés y la dimensión estrategias es positiva débil con un valor de ($r=0.222$) y con una significancia de ($p=0.063$), mayor a $p=0.05$. Finalmente se halló que existe correlación positiva débil entre estrés y la dimensión metas, obteniendo un valor de ($r=0.260$) y significancia de ($p=0.02$), menor a $p=0.05$. En conclusión, se encontró relación entre las variables de estudio, lo que significa que, a mayor control de las emociones, mejor capacidad de afrontamiento ante situaciones de estrés, en cambio, los individuos que presentan bajos niveles de regulación emocional, tendrán menor habilidad para manejar los conflictos y tensiones.

Palabras clave: estrés, regulación emocional, afrontamiento, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between stress and emotional regulation in high school students of an educational institution in Bellavista 2021. The inquiry was a basic non-experimental, cross-sectional, descriptive and correlational design. The result obtained showed that there is a weak positive relationship between stress and emotional regulation in students with a Spearman's Rho ($r=0.297$) and a significance value ($p=0.012$), less than $p=0.05$. There is also a weak positive relationship between stress and the consciousness dimension with a value of ($r=0.265$), being significant with ($p=0.026$), less than $p=0.05$. Furthermore, the relationship between stress and the rejection dimension was determined, where a weak positive correlation of ($r=0.157$) was evidenced, with a significance value ($p=0.191$), higher than $p=0.05$. It was also found that the correlation between stress and the strategies dimension is weak positive with a value of ($r=0.222$) and a significance of ($p=0.063$), higher than $p=0.05$. Finally, it was found that there is a weak positive correlation between stress and the goals dimension, obtaining a value of ($r=0.260$) and a significance of ($p=0.02$), less than $p=0.05$. In conclusion, a relationship was found between the study variables, which means that the greater the control of emotions, the better the coping capacity in stressful situations is. On the other hand, individuals with low levels of emotional regulation will have less ability to manage conflicts and tensions.

Key words: stress, emotional regulation, coping, students.

I. INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas globales que más afecta a la población es el estrés, ya que influye negativamente en la salud de las personas; generando reacciones emocionales negativas, como la tristeza, enojo, irritabilidad, agobio, preocupaciones excesivas, agotamiento físico y mental. Sin duda, un estrés negativo puede estar evidenciado a través de la melancolía, pena, derrota, presiones ambientales, noticias negativas y falta de libertad, conllevando a que todo ser humano se vea envuelto en una completa inestabilidad, con descompensaciones físicas y afecciones psicológicas. Así también, el estrés va a depender mucho de la forma en cómo se percibe y cómo es que analizamos las mismas.

Por lo que, en un estudio a nivel internacional, Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, et al. (2020) realizaron una indagación en el que el 16,5% de los individuos evidenciaron indicios de depresión, el 28,8% signos de ansiedad y el 8,1% estrés, pasando de un nivel moderado a grave. Por otra parte, Halgararez et al. (2016) señalaron que el 88% de los jóvenes estudiantes sufren de estrés producto de la exigencia académica que los docentes imparten y la presión que sienten con alcanzar un buen rendimiento escolar, ocasionando ante ello tensión, preocupación, agotamiento mental, baja motivación y deficiente desempeño. Por ejemplo, ACHA (2015) expresó que los estudiantes manifestaban alergias, dolores de cabeza, asma, dolores musculares, etc. Asimismo, encontraron que un 82% de alumnos se sentían cansados y agotados, que un 31.8% se sentía triste, deprimido y que un 6.9% consideraba el suicidio (ACHA, 2012); datos que resultaron tener un fuerte vínculo con el estrés y el poco control de emociones o situaciones adversas que se suscitan en la vida de estos estudiantes (Álvarez, Gallegos & Herrera, 2018).

A nivel nacional, el Ministerio de Educación (2019), en un estudio desarrollado en varias instituciones peruanas, hallaron que un 85% de los centros educativos, que incluye a docentes, alumnos y personal administrativo, presentaban problemas relacionados a la salud mental, siendo un 82% ansiedad, un 79% estrés y un 52% violencia. Además, es importante señalar que se realizó un estudio en una universidad peruana, donde se concluyó que se evidencia factores estresantes, depresivos y ansiosos en estudiantes ante el confinamiento producto del Covid-19.

Con respecto al estrés, se obtuvo que un 37.8% de alumnos se sentían cansados, incluso después de dormir (10.8%), un 10.5% no tenía los recursos para afrontar eventos adversos, un 9.5% mostraba problemas del sueño, el 9.8% no tenía motivación ni energía para cumplir con sus responsabilidades académicas, un 7.4% presenta cefalea y un 7.1% enfocado en ideas irracionales del ayer y el mañana.

En cuanto a la regulación emocional, es una habilidad que resulta ser vulnerable ante situaciones en la que los individuos intensifican o reprimen de forma extrema sus emociones y sentimientos. Ante esto, en una investigación se encontró que altos niveles de ansiedad en el apego, es decir, el insuficiente establecimiento de lazos afectivos, así como las insuficientes habilidades emocionales, generan enfermedades psicopatológicas y dificultades de adaptación en las personas (Vatan & Pellitteri, 2016). Estas desemejanzas pueden ser atribuidas a que ambos sexos expresan sus emociones de distinta manera, usando diferentes estrategias de regulación emotiva (Chaplin, 2015).

Así mismo en el Perú, se ejecutó un estudio epidemiológico en Lima Metropolitana y Callao, en el que se evidenció que un 52,5% de adolescentes muestran irritabilidad, un 21,2% aburrimiento y 12,2% inquietud regularmente; puesto que no logran controlar adecuadamente sus impulsos, no producen o estimulan su capacidad de imaginación ni mucho menos comportarse de forma serena y adecuada (Saavedra et al., 2013). Estas diversas situaciones son producto de problemas con los padres, inestabilidad emocional y actitudes de riesgo para su salud, más aún que se encuentran enfrentados a constantes cambios, que requieren de seguridad, adaptación y comprensión (Oliva, 2007).

Finalmente, se tiene que nuestra Región San Martín no está ajena a esta problemática, por lo que en Moyobamba se evidenció que los colegiales evidencian un nivel bajo en gestión emocional, capacidad de relacionamiento, conocimiento y voluntad propia, el cual dificulta la calidad de socialización con sus otros pares, una disminución en su rendimiento educativo, así como la aparición de comportamientos perjudiciales para sus vidas (Valqui, 2012). Claro está que la personalidad de cada uno de ellos juega un papel importante en este proceso, pero

cuando se ve perjudicado por indecisiones, malas actitudes, aislamiento, rebeldías, explosiones emocionales, la regulación no se desarrolla de forma óptima.

Tras describir las variables en estudio de manera general, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre estrés y regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución de Bellavista 2021?; y de manera específica: ¿Cuál es la relación entre estrés y la dimensión conciencia de regulación emocional?; así también ¿Cuál es la relación entre estrés y la dimensión rechazo de regulación emocional?; ¿Cuál es la relación entre estrés y la dimensión estrategias de regulación emocional?; además de ¿Cuál es la relación entre estrés y la dimensión metas de regulación emocional?

Con respecto a la justificación, el estudio tomó en consideración el nivel teórico, debido a que permite colaborar con el entendimiento de esta problemática que afecta sustancialmente la vida de los sujetos. A nivel práctico, se podrá poner en evidencia el diagnóstico situacional de la población evaluada y de qué forma se pueda intervenir para obtener una adecuada regulación emocional ante el estrés. En cuanto a la relevancia social, esta indagación ayudará a las personas, sobre todo a los adolescentes que se encuentran en plena formación, en plena construcción de una personalidad firme, a desarrollar una actitud resiliente y resistente ante diversas situaciones que puede generar estrés y un bajo control de sus emociones. Por último, se tendrá en cuenta el valor metodológico, puesto que servirá como aporte para futuras investigaciones, así mismo brindará la posibilidad de tener al alcance los instrumentos para ser utilizados o adaptados en otros posibles estudios.

Cómo objetivo general se planteó determinar la relación entre estrés y regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021; y de manera específica: Determinar la relación entre estrés y la dimensión conciencia de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021; también determinar la relación entre estrés y la dimensión rechazo de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021; por consiguiente, determinar la relación entre estrés y la dimensión de estrategias de regulación emocional en estudiantes

de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021 y determinar la relación entre estrés y la dimensión de metas de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021.

En cuanto a la hipótesis general se propuso que existe relación entre el estrés y la regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021 y para las hipótesis específicas se tiene que existe relación entre estrés y la dimensión conciencia; también que existe relación entre estrés y la dimensión rechazo; que existe relación entre estrés y la dimensión estrategias y finalmente existe relación entre estrés y la dimensión metas.

II. MARCO TEÓRICO

Ante una exhaustiva investigación de estudios anteriores sobre evidencias acerca de la problemática del estrés y regulación emocional; se ha escogido los siguientes antecedentes internacionales:

Barraza, Muñoz y Behrens (2017), realizaron un trabajo relacionado a inteligencia emocional, depresión-ansiedad y estrés. Su objetivo fue precisar la relación que hay entre las variables. Fue correlacional, conformada por 106 alumnos de la Universidad Tradicional del Norte de Chile y en cuanto al muestreo fue no probabilístico. Para ello se aplicó el cuestionario TMMS-24 y la Escala de DASS-21. Se obtuvo como resultado que el 26% y 35% presentan dificultad en la autopercepción de inteligencia emocional y que el 37% al 45% se encuentra con niveles patológicos. Finalmente se concluye que esta muestra cuenta con niveles apropiados en la percepción, asimilación y control de las emociones.

Zárate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2018), desarrollaron un artículo sobre Hábitos de estudio y estrés. El objetivo fue analizar la conexión de los temas en cuestión. Fue de tipo cuantitativo, integrada por 741 jóvenes de primer semestre de medicina, con un muestreo aleatorio simple. Los inventarios utilizados fueron el de estrés académico y hábitos de estudio. Se encontró que, a menor organización académica, mayor tendencia a sufrir tensiones estudiantiles. Se concluyó que un 36,82% cuenta con buenas prácticas escolares y el 81,04% presenta síntomas de angustia producto de la constante competencia entre sus pares, la sobrecarga educativa, el temperamento del docente, las evaluaciones y entre otras exigencias académicas.

Piergiovanni y Depaula (2018), desarrollaron un estudio sobre Regulación emocional y el rendimiento como pronóstico de la procrastinación en el ámbito académico. Tuvo como finalidad establecer el vínculo entre las variables. Fue una indagación de tipo cuantitativo, correlacional; con una población de 290 universitarios de psicología en Ambato, Ecuador, con edades de 17 y 30 años y el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos el EQR, la EPA y la ATPS. Se halló que los hombres son más competitivos que las féminas, mientras que estas poseen mayor capacidad de afrontamiento solicitando ayuda.

Se concluyó que, a mayor edad, los individuos tienen un elevado nivel en cuanto a sus habilidades, por lo que les permite afrontar con mayor entereza el estrés, mientras que los que tienen 18 a 22 años son muy expresivos emocionalmente.

González (2016) desarrolló un artículo acerca de la Respuesta al estrés académico en las diversas carreras profesionales. Su objetivo fue diferir la forma de reacción ante el estrés según la profesión elegida. Fue una investigación cuantitativa, no experimental, correlacional-descriptiva y transversal; la población fue 353 alumnos de las diferentes facultades y un muestreo no probabilístico intencional. Se aplicó el inventario A-CEA. En cuanto a los resultados se obtuvo niveles elevados en ideas irracionales ($p= .020$) e inquietud física ($p= .025$) en Ciencias de la Salud, mientras que los de ingeniería obtuvieron un nivel relevante en pensamientos negativos ($p= .022$). Por lo que se concluye que los universitarios cuentan con mayor nivel de alteraciones en su salud.

González, Souto y Fernández (2017) realizaron un artículo sobre los perfiles de regulación de las emociones y estrés académico. El objetivo fue delimitar los distintos perfiles de regulación emocional y analizar si existe diferencia entre las impresiones estresores académicas y reacciones psicofisiológicas del estrés. Es descriptivo, con una población de 504 alumnos de fisioterapia en diversas universidades de España, el cual fue seleccionado a través del muestreo probabilístico por conglomerados. Los instrumentos utilizados son el DERS y ECEA. En los resultados obtuvieron diferencias relevantes en la parte estadística con respecto a las variables. Por lo que se concluye que los estudiantes con alta puntuación en dominio y aceptación de su estado emocional suelen percibir mejor las situaciones educativas, permitiéndoles adaptarse y reducir sensaciones de estrés.

A nivel Nacional, se ha escogido minuciosamente las siguientes investigaciones:

Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda, Yaringaño (2016), hizo una investigación concerniente al afrontamiento del estrés y bienestar psicológico. Su finalidad fue definir la relación de las variables en estudio. Fue de tipo sustantiva-descriptiva, constituida por una población de 934 universitarios de Lima y Huancayo de ambos géneros, con edades entre 17 y 24 años; con un muestreo aleatorio

simple. Se tomó como instrumentos la COPE Y el SPWB. Se obtuvo que existe significancia en la forma de afrontar hechos estresantes centrado en los conflictos, emociones y sentimientos. Se concluyó que hay significancia entre las variables; lo cual muestra que existen modos adecuados de afrontamiento ante eventos riesgosos que ponen en juego el bienestar mental de los estudiantes.

Domínguez-Lara (2016), realizó una indagación sobre inteligencia emocional y métodos cognitivos de ajuste emocional. Tuvo como objetivo estudiar la conexión entre las variables. Es de tipo correlacional, en la que participaron 145 personas de Lima que cursan la carrera de psicología, de edades entre 18 y 52 años; y muestreo tipo intencional. Se emplearon como instrumentos el CERQ-18 y el EQ-i-M20. Se encontró como resultado, correlaciones altas ($p < .05.$), puesto que existen estrategias de inteligencia emocional que permiten hacerle frente a los acontecimientos negativos que afectan la salud integral del ser humano. Finalmente se concluyó que los datos encontrados están completamente acordes con el estudio realizado.

Chávez y Peralta (2019), realizaron un estudio acerca del estrés académico y autoestima. Buscó establecer la relación entre los temas de indagación. Así mismo, es descriptiva, correlacional; con una población de 373 alumnos, el espécimen estuvo conformada por 126 alumnos de enfermería de Arequipa, con un muestreo probabilístico estratificado. Se utilizó para el trabajo el Inventario de EA y EAR. Se evidenció que la mayoría de jóvenes están predispuestos a sufrir de estrés, que más de la mitad evidencia un nivel moderado y que la otra parte restante se ubica en un lugar intermedio, lo cual permite a estos individuos fortalecer sus capacidades y enfrentar adecuadamente situaciones adversas. Concluyeron que la primera variable se relaciona de manera inversa con la segunda variable

Domínguez-Lara (2017) llevó a cabo un estudio relacionado a la influencia de las habilidades de regulación emocional ante la ansiedad y depresión. Se pretendió conocer la influencia que tiene el manejo emocional sobre los síntomas depresivos-ansiosos en los estudiantes. Es de tipo descriptiva, correlacional, con una población de 127 individuos entre las edades de 18 a 57 años, quienes fueron elegidos mediante el muestreo de tipo intencional. Los instrumentos que se usaron son los

de regresión múltiple para ansiedad y depresión, más la subescala de CERQ como predictor. Dentro del resultado se encontró una significancia de los criterios ($R^2 > 50\%$), lo que indica que los pensamientos repetitivos y el constructo psicológico ante el dolor anuncian el despliegue de un episodio ansioso y este último junto a los esfuerzos para solucionar un problema muestran de forma positiva y negativa, la depresión. Finalmente se demostró gran significancia entre las variables.

Yarlequé, Alva, Monroe, Nuñez, Navarro, Padilla (2016), desarrollaron un artículo alusivo a la procrastinación, estrés y salud psicológica. Buscaron establecer la unión entre las variables en estudio. Es descriptivo, conformada por 1006 alumnos; la muestra por 395 estudiantes de Lima y 266 estudiantes de Junín. Los instrumentos empleados fueron el COPE y la Escala de RYFF. Obtuvieron que no hay asociación en ambas variables, pero sí una conexión de dependencia entre ambos. Se concluyó que muchos de los alumnos de nivel superior dejan de cumplir con sus responsabilidades académicas para ejecutarlas después, estadística que no difiere de lugar o instituto.

A nivel Regional, se ha tomado en consideración las siguientes investigaciones:

Alvarado (2017) realizó una indagación acerca de la inteligencia emocional y el diálogo interno. Su finalidad fue precisar la relación existente entre la IE y la CI. Es de tipo descriptiva, administrado a 35 profesores del centro “Juan Climaco Vela Reyes” de Moyobamba, con un muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado fue la escala TMMM-24. Los resultados manifiestan que existe correlación negativa, con un p-valor (0,0,868 y 0,894) >0.05 . Finalmente se puso en manifiesto la conexión inversa entre las variables, puesto que, a mayor manejo de emociones, menor tendencia a tener conflictos de comunicación.

Gárate (2017) en su estudio referente a las categorías de estrés en el trabajo y el grado de desempeño. Buscó estimar el grado de estrés y la relación con el nivel de rendimiento en los empleados, el estudio es descriptivo correlacional, con un muestreo probabilístico estratificado, colaboraron para esta investigación 252 trabajadores del Hospital II - 2 de Tarapoto. Los instrumentos utilizados fueron para estrés y desempeño laboral, ambos siendo cuestionarios independientes. Los resultados señalan que tanto en estrés como en desempeño en el ámbito laboral

obtuvieron un 74%. Por lo que se terminó expresando que hay un valor significativo de las variables, con un valor de 0,373 poniendo en evidencia una correlación media considerable.

Vela (2017), elaboró un estudio sobre estrés laboral y la conducta ante el trabajo. Su objetivo fue especificar la relación entre la primera y segunda variable. Fue descriptivo correlacional, tomando como muestra a 83 empleados del hospital II-E de Juanjuí y con un muestreo no probabilístico intencionado. Se usó el test IMSS y el de Tipo Actitud. Como resultado principal se tiene que un 42.11% se muestra cansado emocionalmente, un 34.21% se siente por sí mismo observado, un 23.68% considera la superación personal y un 63.16% se muestra reactivo con respecto a la actitud laboral. Finalmente se definió que existe relación entre los temas de estudio.

En cuanto a las definiciones sobre las variables de análisis se tiene que:

León y Fornés (2015), expresan que el estrés es un fenómeno multivariable de la relación que existe ente el individuo y los eventos en su entorno, toda reacción se verá manifestada en el organismo debido a estímulos estresantes como la presión del medio externo, conflictos familiares, académicos, laborales, malas relaciones interpersonales, problemas económicos, poca adaptación a los cambios, etc., que afectan con el paso del tiempo la salud corporal y mental; sin embargo, esto se puede manejar, controlar o regular si se tiene un adecuado estilo de vida, se genera y se interioriza hábitos saludables, se desarrollan óptimas habilidades sociales y se lleva a cabo una sólida planificación de vida. De esa forma se podría disminuir o reducir el riesgo de enfermedades psicosomáticas.

El estrés también es conceptualizado como la consecuencia de la relación que tiene todo sujeto con su entorno y de cómo éste analice y enfrente los peligros que ponen en riesgo su salud integral; además es importante saber que el manejo de situaciones negativas depende del esfuerzo que tiene el individuo para pensar, sentir y actuar de forma regulada, a fin de experimentar con mayor determinación eventos de angustia, tensión, cansancio, etc. (Oblitas, 2017).

En cuanto a sus dimensiones, se tiene como primer factor el afrontamiento de los estresores, el cual es el conjunto de esfuerzos individuales que permiten anular o reducir malestares generados por eventualidades negativas y, como segundo factor está la percepción del estrés, definido como el grado de sobreexigencia, carga o presión. Además, esta problemática se caracteriza por ser imprevisible, inmanejable y extenuante, ya que depende de los acontecimientos que se enfrentan a diario, así también de las reacciones emocionales ante ello y de la propia personalidad de cada uno para hacer de lo mencionado una realidad (Remor, 2006).

Por otro lado, la regulación emocional según Gratz y Roemer (2004), es el estado de transición que desarrolla todo ser humano para emitir y manejar rápida y adecuadamente toda emoción negativa; también es la capacidad para percibir, distinguir, observar, evaluar y cambiar impresiones afectivas intensas; puesto que muchos individuos tienen poco conocimiento y aceptación de los propios estados emotivos. Así mismo, Gross (2014) lo define como una sucesión de eventos en el que se verán expuestos los pensamientos y sentimientos de las personas, por lo que se requerirá de mucha habilidad para llevar a cabo un control y evaluación de esas emociones para poder enfrentarse al medio externo. Por ello es importante valerse de estrategias que permitan canalizar las sensaciones desagradables, disminuir y evitar alteraciones, ser tolerantes a la frustración y encontrar un equilibrio de bienestar integral.

Gratz y Romer (2004) también hacen mención sobre los factores de regulación emocional como la conciencia, el cual vendría a ser la aptitud de identificar las emociones. El rechazo, como la respuesta negativa que los individuos tienen hacia sus propias experiencias emocionales y al de los demás, el cual va a obstaculizar el desarrollo del manejo emocional. Estrategia, como la habilidad para regular las emociones y, las metas, que son el cumplimiento de las mismas, estas se verán lamentablemente obstaculizadas cuando el individuo sienta emociones negativas.

Finalmente, Gross (2015) señala que las características fundamentales de la regulación emocional son tres: En primer lugar, todas las personas tienen la facultad de estimar, reducir y ampliar sus emociones. En segundo lugar, el manejo

emocional va a ser superior o inferior según lo que el individuo necesite dentro de su entorno. Y, por último, la regulación se genera de forma intencionada para luego darse sin necesidad de pensarlo, debido a que, al intentar interiorizar técnicas de normalización emocional, con el tiempo terminan siendo parte de uno mismo.

Asimismo, se especifica que el trabajo de investigación se sustenta de dos enfoques. En primer lugar, Sandin (1995,1999) propone el modelo procesual del estrés, el cual se sustenta de las exigencias psicosociales, las valoraciones mentales, reacciones del estrés y condición de salud, para explicar la importancia de percibir situaciones que alteran el funcionamiento físico, cognitivo y emocional de los individuos y su medio externo (Lazarus, 2000). En segundo lugar, Lazarus (1982), plantea una corriente cognitiva, señalando que las emociones salen a flote a través de la unión de diversos estímulos y la valoración que se da a los mismos. Además, se expresa que esto es fundamental, ya que el significado que se le atribuye a nuestras ideas va a determinar nuestras emociones y la relación con el medio.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: De exploración básica, el cual se cimienta de los principios teóricos sin tomar en consideración fines prácticos. Por lo que Baena (2014) señala que el estudio se basa en indagar conocimiento sobre una problemática.

Diseño de investigación: Según Hernández (2004) este estudio es no experimental porque no se va a manipular las variables en cuestión, sólo se va a explorar el espécimen dentro de su ambiente natural y posterior a ello, una examinación. Transversal en base al mismo autor, porque se recogerá los datos y se aplicará el cuestionario en un tiempo y ocasión única. Así mismo descriptivo, puesto que se va a explicar, estudiar y exponer al grupo de personas u objetos y las variables que la califican, de forma que sea observado en el momento actual (Sánchez, 2002). Y correlacional, ya que es empleado para determinar la asociación entre las variables, así como analizar los cambios que suceden entre la una y la otra (Burns, Grove, 2017; LoBiondo-Wood, Haber, 2002)

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Estrés

Definición conceptual: Redolar (2015) menciona que el estrés es una tensión física y también emocional que surge de un estado o idea que el individuo siente, como enojo, ansiedad, sensación de fracaso, desmotivación, desvalorización de sí mismo y de sus capacidades, y que por ende va a generar una respuesta negativa del cuerpo producto de las demandas ambientales o la interiorización de esas situaciones amenazantes.

Definición operacional: Para examinar la variable de estrés se aplicará como instrumento de medición el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE) en estudiantes que se encuentran cursando el último año de secundaria.

Indicadores: Dentro de la primera dimensión se encuentra el enfrentamiento activo, organización, omisión de labores, aplazamiento de afrontamiento e investigación de soporte social por argumentos de acción. Como segundo punto se considera la indagación de ayuda comunitaria en lo emocional, experiencias afirmativas y desarrollo, aceptación, oposición y asistencia religiosa. Dentro de la última dimensión está orientar y soltar emociones, ignorar la conducta y nulo entendimiento mental.

Escala de medición: Se determinará con la escala ordinal - Likert.

Variable 2: Estrategias de regulación emocional

Definición conceptual: Gross (2014) define la regulación emocional como la habilidad que tiene un ser humano para controlar y evaluar sus emociones cuando se encuentre en situaciones que resultan desafortunadas, para así enfrentar la circunstancia de manera adecuada.

Definición operacional: Para estudiar la variable regulación emocional se utilizará Escala de dificultades de regulación emocional (DERS), adaptación peruana por Huamani & Saravia (2017), en el que se aplicará a adolescentes del quinto año de secundaria en la provincia de Bellavista.

Indicadores: La primera dimensión, tiene como indicadores, la falta de atención, aceptación y comprensión emocional. La segunda está conformada por, la no confirmación de respuestas emocionales, juzgar su experiencia emocional. Luego está la dimensión de estrategias, comprendida por limitaciones en las técnicas de autorregulación y exceso emocional. El cuarto sitúa a los problemas para orientar la conducta hacia metas y poca capacidad para registrar profundas emociones.

Escala de medición: Se establecerá de forma ordinal - Likert.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: Guillén y Valderrama (2015), mencionan que esto es conocido como un universo poblacional accesible que viene a ser finita por la cantidad o

totalidad y que, el investigador realiza en un determinado espacio y tiempo. Por lo que este trabajo de investigación estará constituido por 163 estudiantes de quinto año de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista.

Criterios de inclusión: Son considerados como parte de esta investigación, los alumnos que comprenden las edades de 15 a 18 años, de género masculino y femenino, que pertenezcan al quinto año de nivel secundario de un centro educativo de Bellavista, que cuenten con internet y un dispositivo tecnológico.

Criterios de exclusión: No se considera en la investigación a los individuos que no se encuentren dentro de las edades de 15 a 18 años, que no estén cursando el quinto año de secundaria, estudiantes con limitaciones en el acceso a internet y a un aparato tecnológico de comunicación.

Muestra: Otzen y Manterola (2017) menciona que la muestra es representada por una población que permite inferir, y por ende generalizar los resultados obtenidos en consecuencia de lo observado, medido o manipulado sobre la variable de la investigación y siendo objeto de estudio. Por tanto, este estudio estará conformado por 71 estudiantes de quinto de secundaria de un Centro Educativo de Bellavista.

Muestreo: Se define al muestreo como el subconjunto de una muestra o una parte simbólica de una población que tiene como principal propósito conocer ciertas características que se quiere estudiar (Hernández y Carpio, 2019). El método de muestreo es no probabilístico a intención del investigador, ya que la selección de los componentes que conformarán la investigación no está sujeta a la probabilidad, sino que los elementos son elegidos según lo que el investigador considera características similares para el estudio (Hernández-Sampieri y Cols, 2006).

Unidad de análisis: El estudio de la investigación está dirigido a un estudiante de 5to grado de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Se empleará la técnica de la encuesta, que según López & Fachelli (2015) es el procedimiento para recoger datos mediante preguntas realizadas a la población de estudio, teniendo como objetivo conseguir de manera metódica la cuantificación de los conceptos que se encaminan de una problemática de indagación anticipadamente compuesta.

Instrumentos: Para el recojo de datos se usará las siguientes herramientas de medición: Para calcular la Regulación Emocional se aplicará la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional para Adolescentes (DERS) de Gratz & Roemer (2003) y adaptado en Arequipa por Huamani & Saravia (2017), dicho instrumento está conformado por 20 ítems, distribuidos en 4 dimensiones (conciencia, rechazo, estrategias y metas), cuyas opciones de respuesta son: Casi nunca, a veces, la mitad del tiempo, la mayoría del tiempo, casi siempre.

Para medir el Estrés se empleará el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE) de Carver, Scheier y Weintraub (1989), adaptada en el Perú por Casuso (1996) y Chau (1998), este instrumento de medición está compuesto por 52 ítems distribuido en 3 dimensiones (estrategias de afrontamiento que se centran en el problema, que se centran en la emoción, otras estrategias de afrontamiento), cuya elección de respuestas son: Casi nunca hago esto, a veces hago esto, usualmente hago esto, siempre hago esto.

Validez: Se empleó el juicio de expertos, contando con 3 psicólogos y 2 metodólogos, cogiendo para ello su criterio mediante un formato establecido por el centro de formación profesional. Tales jueces se ocuparon de dar valor al contenido (pertinencia, relevancia, claridad), de ambos instrumentos. Después de la recolección de los datos se procedió a ejecutar el estudio de los ítems donde se halló los posteriores resultados: En el cuestionario de Regulación Emocional (DERS) de Huamani & Saravia, se obtuvo 0.99, el cual señaló que es válida con una concordancia excelente. Para el inventario del Estrés (COPE) de Casuso, Chau, se obtuvo 0.99, indicó que existe validez con concordancia excelente.

Confiabilidad: Para su ejecución se manejó una muestra piloto, cogiendo ambos instrumentos, en la que participaron 25 estudiantes de cuarto año de secundaria. Los resultados obtenidos fueron ingresados al programa SPSS a fin de calcular la consistencia interna mediante Alfa de Cronbach.

Concluyendo que el COPE determinó un valor de ,942 lo que significó un nivel excelente en la fiabilidad del cuestionario.

Tabla 1

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,942	52

Así también en el DERS se obtuvo un valor de ,936 lo que indicó un excelente nivel de fiabilidad de la prueba.

Tabla 2

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,936	20

3.5. Procedimientos

Se comenzó con la búsqueda de la libre disposición de los instrumentos COPE y DERS, las cuales fueron encontradas y adaptadas en el Perú, por lo que los diversos ítems fueron transcritos en un formulario de Google y el cuestionario virtual (enlace) será proporcionado a los diversos grupos de WhatsApp de los

estudiantes del último grado de secundaria de una Institución de Bellavista. Ambos inventarios serán utilizados posteriormente en esta población de estudio, teniendo en consideración los criterios de inclusión, exclusión y la entrega respectiva del consentimiento informado; así mismo se explicará el objetivo de la investigación, la confidencialidad que tendrá la recogida de información y posteriormente se realizará la aplicación de las pruebas. Finalmente se establecerá una base de datos de los resultados recogidos, luego serán traspasados al SPSS para el respectivo análisis e indagación.

3.6. Método de análisis de datos

Se empleará el procedimiento cuantitativo, a fin de conseguir información estadística. Se usará el programa Excel, SPSS, los cuales permitirán realizar el procesamiento de la indagación, la comprobación de hipótesis y la interpretación del resultado. Claro está, que la confiabilidad guarda relación con el Alfa de Cronbach y que para todo este proceso también se utilizara la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov. Además, se manejará el Spearman para examinar la correlación de las variables en cuestión.

3.7. Aspectos éticos

The Belmont Report menciona tres principios éticos fundamentales en la práctica de la investigación: El respeto por los participantes que formarán parte de la población de estudio de forma voluntaria y con la pertinente información brindada respecto a la indagación. El beneficio, explicado como el deber de cuidar y no lastimar a los individuos que conformarán la muestra, cuidando su identidad o datos personales, así como su bienestar emocional y psicológico. Finalmente, la justicia, donde se evidencia y demuestra el trato igualitario para todos los encuestados, sin importar cualquier condición (Departamento de Salud, Educación y Bienestar, 1976). En cambio, para APA (2010), los principios éticos y legales se rigen bajo tres objetivos primordiales: En primer lugar, velar por los derechos y protección de los evaluados en la indagación; en segundo lugar, precisar la información y conocimiento científico de la investigación y, finalmente, proteger los derechos de propiedad del trabajo realizado.

En base a los criterios de respeto a la autonomía de Beauchamp y Childress (2001) se puede expresar que cada estudiante que colaborará en este proceso de investigación elegirá por voluntad propia ser partícipe de la aplicación del cuestionario DERS y el inventario COPE, respondiendo a cada ítem de forma libre, siguiendo sus propias convicciones, sin imponer ningún otro punto de vista o elección de la misma. Además, se respetará y protegerá la confidencialidad de la información. Con respecto al concepto de no-maleficencia según el mismo autor, se concluirá que no se tocará susceptibilidades de los estudiantes, tampoco causará alguna ofensa o sufrimiento por las preguntas de cada ítem señalado en los instrumentos de medición. En la beneficencia, se respetará los derechos y opiniones de los evaluados, así como el apoyo que se les brindará con respecto a sus dudas, escuchándolos ante cualquier pregunta o reflexión con respecto al tema ya mencionado. Por último, se tiene a la justicia, que en base lo expuesto por Israel y Hay (2006), se brindará un trato igualitario a todos los alumnos, tomando en consideración su edad, género, ideas, la institución a la cual pertenecen, brindando sin ningún recelo un trato equitativo para todos.

IV. RESULTADOS

Tabla 3

Prueba de normalidad

	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	,416	71	,000
Regulación Emocional	,084	71	,200
Conciencia	,097	71	,095
Rechazo	,118	71	,016
Estrategias	,122	71	,011
Metas	,086	71	,200

Nota: Elaborado en base a los cuestionarios aplicados a la muestra

Interpretación: Se usó la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov porque la muestra es mayor a 50 participantes. Lo cual nos indica que las variables Estrés, Rechazo y Estrategias tienen un valor de significancia menor al 0.05 lo que señala una distribución de datos anormal y las variables Regulación, Conciencia y Metas tiene distribución de datos normal pues el índice de significancia es mayor al 0.05. Lo que nos orienta a usar la estadística no paramétrica, es decir el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

Tabla 4

Correlación entre Estrés y Regulación emocional

			Estrés	Regulación Emocional
Rho de Spearman	Estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,297
		Sig. (bilateral)	.	,012
		N	71	71
	Regulación Emocional	Coeficiente de correlación	,297	1,000
		Sig. (bilateral)	,012	.
		N	71	71

Nota: Elaborado en base a los cuestionarios aplicados a la muestra.

Interpretación: Con respecto a la tabla 4, se evidencia una correlación positiva débil entre las variables Estrés y Regulación Emocional, con un valor de

significancia $p = 0,012$ menor al $\alpha = 0,05$, por lo que se acepta la hipótesis de investigación, lo que significa que existe correlación entre las variables.

Tabla 5

Correlación entre Estrés y la dimensión Conciencia.

			Estrés	Conciencia
Rho de		Coeficiente de correlación	1,000	,265
Spearman	Estrés	Sig. (bilateral)	.	,026
		N	71	71
		Coeficiente de correlación	,265	1,000
	Conciencia	Sig. (bilateral)	,026	.
		N	71	71

Nota: Elaborado en base a los cuestionarios aplicados a la muestra.

Interpretación: En cuanto a la tabla 5, se muestra una correlación positiva débil entre Estrés y la dimensión Conciencia, con un valor de $p = 0,026$ menor a $\alpha = 0,05$, se acepta la hipótesis de investigación, lo que evidencia que existe correlación entre ambos.

Tabla 6

Correlación entre Estrés y la dimensión Rechazo.

			Estrés	Rechazo
Rho de		Coeficiente de correlación	1,000	,157
Spearman	Estrés	Sig. (bilateral)	.	,191
		N	71	71
		Coeficiente de correlación	,157	1,000
	Rechazo	Sig. (bilateral)	,191	.
		N	71	71

Nota: Elaborado en base a los cuestionarios aplicados a la muestra.

Interpretación: Con respecto a la tabla 6, se prueba una correlación positiva débil entre Estrés y la dimensión Rechazo, con un valor de significancia $p = 0,191$ mayor a $\alpha = 0,05$, se acepta la hipótesis nula.

Tabla 7*Correlación entre Estrés y la dimensión Estrategias.*

			Estrés	Estrategias
Rho de		Coeficiente de Correlación	1,000	,222
Spearman	Estrés	Sig. (bilateral)	.	,063
		N	71	71
		Coeficiente de Correlación	,222	1,000
	Estrategias	Sig. (bilateral)	,063	
		N	71	71

Nota: Elaborado en base a los cuestionarios aplicados a la muestra.

Interpretación: En cuanto a la tabla 7, señala una correlación positiva débil entre Estrés y la dimensión Estrategias, con un valor de significancia $p = 0,063$ mayor al valor de $\alpha = 0,05$, por lo que se acepta la hipótesis nula.

Tabla 8*Correlación entre Estrés y la dimensión Metas.*

			Estrés	Metas
Rho de		Coeficiente de Correlación	1,000	,260
Spearman	Estrés	Sig. (bilateral)	.	,029
		N	71	71
		Coeficiente de Correlación	,260	1,000
	Metas	Sig. (bilateral)	,029	
		N	71	71

Nota: Elaborado en base a los cuestionarios aplicados a la muestra.

Interpretación: En la tabla 8, se evidencia correlación positiva débil entre la variable Estrés y la dimensión Metas, con un valor de significancia $p = 0,029$ menor a $\alpha = 0,05$, por lo que se acepta la hipótesis de investigación, y muestra que existe correlación.

V. DISCUSIÓN

El objetivo general de la investigación fue determinar la relación entre el estrés y estrategias de regulación emocional, de acuerdo a lo hallazgos encontrados, se evidencia una relación positiva débil entre las mismas, con un $Rho = 0,297$ y un p valor menor al $0,05$, por lo que se acepta la hipótesis de la investigación. Este resultado se asemeja con lo expuesto por Barraza, Muñoz y Behrens (2017) quienes señalan que los estudiantes universitarios con menor síntomas de estrés, ansiedad y depresión tienen mejor habilidad para manejar y analizar sus emociones, sin embargo, los que tienen una mayor sintomatología presentan constantes ideas que genera incertidumbre y preocupación, también conlleva a experimentar emociones negativas. Siendo esto acorde a lo encontrado. Así mismo, González, Souto y Fernández (2017) quienes trabajaron con alumnos de nivel superior encontraron que una buena asimilación y manejo de sus estados afectivos les ayuda a comprender y ser flexibles ante el estrés, lo que evitará la sobrecarga de labores, aumento de la motivación, capacidad para manejar comportamientos irascibles y desarrollar estrategias emocionales que permitan hacer frente a las demandas psicosociales. Por ello es que las estrategias de regulación emocional son un aporte fundamental, dado que las personas están predispuestas a pasar por diversas situaciones, tanto buenas como malas, tener métodos adecuado de afrontamiento permitirá tomar conciencia de la asociación entre el sentir, pensar, actuar y lograr un control óptimo de las reacciones negativas producto del estrés y auto originar emociones positivas.

Con respecto al primer objetivo específico, se obtuvo una correlación positiva débil ($Rho = 0,265$) entre el estrés y la dimensión conciencia de la variable regulación emocional y un p valor menor a $0,05$, de tal manera que se acepta la hipótesis alterna. Esto guarda relación con el trabajo de Domínguez-Lara (2017) realizado con universitarios, donde señala que una baja comprensión psicológica, es decir, la escasa habilidad del ser humano para meditar y analizar su mundo interno, genera poca orientación de las emociones, un aumento de los pensamientos repetitivos y una baja capacidad de afrontamiento ante circunstancias adversas, desarrollando de esa manera síntomas ansiosos depresivos. Así mismo, Piergiovanni y Depaula (2018) en su indagación con

estudiantes universitarios, resalta que los hombres tienden a desarrollar sus habilidades de afrontamiento optimizando su autonomía e independencia emocional, mientras que las mujeres requieren de apoyo y acompañamiento ante situaciones difíciles, indicando que existe comprensión de sus emociones, pero con distinto afrontamiento. Ante esto se considera que la toma de conciencia emocional es importante porque de allí parte la posibilidad de manejar y canalizar las emociones, a fin de que no genere ningún tipo de daño físico y psicológico. Sin embargo, no depende exactamente del género, sino de las experiencias vividas, lo que ayuda a desarrollar una maduración emocional, autoconocimiento, capacidad para afrontar situaciones de estrés y adversidades en general.

En el segundo objetivo, se evidencia que entre estrés y la dimensión rechazo existe una correlación débil, con un $Rho = 0,157$ y un p valor menor a $0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis de investigación. En cambio, Vela (2017) en su estudio con empleados asistenciales, encontró que existe asociación entre sus variables, demostrando que los individuos desarrollan síntomas negativos como cansancio emocional, desmotivación, bajo rendimiento, generando con el tiempo experiencias emocionales negativas, sensación de fracaso personal, insatisfacción y problemas a la salud en general. Del mismo modo Zarate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2018) en su investigación con jóvenes de nivel superior hallaron que estos presentan angustia, intranquilidad, aflicción, debido a la sobrecarga de responsabilidades, lo que no les ayuda a tener un control óptimo de sus sentimientos, por ende, desarrollan tensión, un bajo desarrollo de sus competencias y habilidades de manejo afectivo. Es base a lo expuesto se considera que el estrés es un generador de emociones negativas, puesto que existe muchos individuos que no cuenta con un soporte mental sólido para sobrellevar adecuadamente las dificultades del día a día, obstaculizando, reprimiendo su sentir y por ende sus competencias óptimas.

Como tercer objetivo, se observa que la correlación es débil ($Rho = 0,222$) entre estrés y la dimensión estrategias, con un p valor mayor a $0,05$, por ende, se acepta la hipótesis nula. Sin embargo, Domínguez-Lara (2016) en su estudio con estudiantes de psicología demuestra que adecuados métodos para el manejo de

las emociones permite al ser humano afrontar cualquier suceso negativo que afecte su estabilidad física y mental. Así mismo Chávez y Peralta (2019) en su indagación con estudiantes de enfermería manifiestan que los individuos se encuentran propensos a desarrollar estrés, que una parte de la población manifiesta síntomas de tensión moderado y que la restante emplea estrategias de afrontamiento por lo que está ubicada en una sintomatología intermedia, lo que les permite potenciar sus habilidades y afrontar óptimamente cualquier dificultad, dado ello es que los indagadores consideran necesario realizar psicoeducación encaminadas al diseño de estrategias para hacer frente a las adversidades. Con respecto a lo señalado, se considera que cualquier sujeto cuenta con habilidades y competencias para desenvolverse en cualquier ámbito de su vida, sin embargo, va a depender del estilo de vida, de las exigencias del diario vivir para poder desarrollar métodos de afrontamiento adecuados que garantice una vida óptima.

Finalmente, para el cuarto objetivo se muestra una correlación positiva débil ($Rho = 0,260$) entre estrés y la dimensión metas, con uno p valor menor a 0,05, en la que se acepta la hipótesis de investigación. Esto se asemeja con lo expuesto por Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda, Yaringaño (2016) quienes en una investigación con jóvenes de nivel superior encontraron que existe significancia entre las formas de afrontar el estrés y salud psicológica, puesto que los individuos que se enfocan en la solución de sus dificultades como en los métodos que se centran en la aceptación y el manejo de las emociones, tendrán una mayor predisposición a mantenerse estables psicológicamente, así mismo incitará a desarrollar una formación sólida, con competencias que les permitan desenvolverse activamente en la sociedad. Sin embargo, Yarlequé, Alva, Monroe, Nuñez, Navarro, Padilla (2016) en su indagación con alumnos de educación superior, precisaron que no hay relación entre sus variables Procrastinación, Estrés y bienestar psicológico, ya que el hacer frente a las diversas tensiones no depende de aplazar los objetivos y que el equilibrio psicológico tampoco depende del manejo del estrés. Se considera por todo ello que es fundamental que entre la adolescencia y la juventud se desarrolle una personalidad firme, autonomía e independencia emocional lo que generará

estabilidad y capacidad para el manejo y solución de conflictos, así como el cumplimiento de objetivos y no se vean obstaculizadas por vivencias y sentimientos negativos, que por lo general podrían suscitarse.

En base a este análisis, se resalta la relación que existe entre estrés y regulación emocional, puesto que los estudiantes al enfrentarse a situaciones de estrés, tensión y preocupación, emiten un comportamiento inadecuado y por ende expresan emociones de forma negativa. Mientras que los individuos que cuentan con las herramientas adecuadas para afrontar los conflictos, presentan mayor manejo de sus sentimientos y emociones, desarrollándose de forma óptima en cualquier contexto. Así mismo, es importante recalcar que falta un mayor abordaje en investigación acerca del tema ya mencionado, conocer a profundidad la problemática, características, relación, etc.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERO: Existe relación positiva débil entre estrés y regulación emocional en estudiantes de una Institución Educativa de Bellavista, demostrada por el coeficiente de correlación de Rho de Spearman ($r=0.297$), con un valor de significancia ($p=0.012$), menor a $p=0.05$.

SEGUNDO: Se encontró que existe una relación positiva débil entre estrés y la dimensión conciencia en estudiantes de secundaria, teniendo un valor de ($r=0.265$), siendo significativo con ($p=0.026$), menor a $p=0.05$.

TERCERO: Se determinó la relación entre estrés y la dimensión rechazo en alumnos de nivel secundario, donde se evidenció correlación positiva débil de ($r=0.157$), con un valor de significancia ($p=0.191$), mayor a $p=0.05$.

CUARTO: Se determinó que la correlación entre estrés y la dimensión estrategias en alumnos de secundaria es positiva débil con un valor de ($r=0.222$) y con una significancia de ($p=0.063$), mayor a $p=0.05$.

QUINTO: Existe correlación positiva débil entre estrés y la dimensión metas en estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario, obteniendo un valor de ($r=0.260$) y significancia de ($p=0.02$), menor a $p=0.05$.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERO: Se sugiere a las autoridades de la Institución Educativa de Bellavista promover el fortalecimiento de las competencias emocionales en los estudiantes, así como el desarrollo sistemático de habilidades para afrontar con éxito situaciones adversas, cambiantes y estresantes, a través de programas, talleres y/o charlas psicoeducativas, que generen un aprendizaje socioemocional.

SEGUNDO: Se recomienda a los encargados del área de tutoría en la institución, desarrollar de forma permanente seminarios y talleres con técnicas participativas que permitan tomar conciencia acerca de la importancia de manejar el estrés y regular las emociones, así como generar una auto confrontación emocional que garantice la comprensión de las vivencias y el grado de afectación de las mismas.

TERCERO: Se recomienda a la plana directiva de la Institución, integrar el área de psicología, a fin de que ellos planteen estrategias que restablezcan la retención emocional en su población académica, desarrollando una red de intervención especializada en apoyo emocional, manejo de conflictos y situaciones de estrés

CUARTO: Se recomienda realizar una mayor indagación acerca del desarrollo de métodos que permitan un afrontamiento adaptativo a los frecuentes cambios de la vida, con la finalidad de entrenar a los estudiantes en habilidades autorregulatorias, para que sean capaces de asumir con responsabilidad sus decisiones y por ende sus acciones, el cual les ayudará a generar emociones positivas y regular las negativas.

QUINTO: Se recomienda a los docentes del centro educativo promover y motivar a los estudiantes a ser parte de actividades formativas como el desarrollo de prácticas retro informativas que los ayuden a desarrollar una personalidad firme, autónoma e independiente, el cual les generará capacidad de afrontamiento y resolución de problemas, potenciando así también capacidad para la toma de decisiones y el planteamiento de objetivos, que fomente el crecimiento personal.

REFERENCIAS

- Alvarado, L. (2017). *Inteligencia Emocional y Comunicación Interna entre los Docentes de la Institución Educativa N°00479 "Juan Clímaco Vela Reyes" Moyobamba, 2017* [Tesis para obtener el grado de maestría en la Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31549/alvarado_dl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez, L., Gallegos, R., y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas: Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, vol. 28, 193-209. <https://core.ac.uk/download/pdf/224715104.pdf>
- American Psychological Association. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*.
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- Baena, G. (2014). *Metodología de la investigación*. México, D.F.: Grupo Editorial Patria. <https://www.editorialpatria.com.mx/pdf/files/9786074384093.pdf>
- Barraza, R.; Muñoz, N. y Behrens, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. (Artículo Científico). Chile. *Revista Chilena Neuro-Psiquiatría*, vol. 55 (1), 18-25. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v55n1/art03.pdf>
- Beauchamp, T., & Childress, J. (2001). *Principles of biomedical ethics*. Oxford University Press.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=_14H7MOw1o4C&oi=fnd&pg=PR9&dq=Principles+of+biomedical+ethics.+Oxford+University+Press.&ots=1xUI-HEkUv&sig=I1jvWE5UOO82du6crz6pThpvUSc#v=onepage&q&f=false
- Burns N, Grove, S. (2017). *The practice of nursing research: conduct, critique, and utilization*. 8th ed. St Louis: Elsevier.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=oD_UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=The+practice+of+nursing+research:+conduct,+critique,+and

+utilization.+5th+ed.+St+Louis:+Elsevier.&ots=ykVYK3stlL&sig=5s-lyMorSo-_9tOY7nKsUbl5_EU#v=onepage&q&f=false

- Chaplin, T. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review*, vol. 7, 14-21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>.
- Chávez, J.; Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa - Perú. (Artículo Científico). Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, vol. 25 (1), 384-389. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737> Conduct and Regulatory Compliance (1). Sage.
- Domínguez-Lara, S. (2016). Inteligencia emocional y estrategias cognitivas de regulación emocional en universitarios de Lima: un análisis preliminar. (Artículo científico). Perú. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, vol. 13(2) <http://www.revistahph.sld.cu/2016/Nro%202/inteligencia%20emocional.html>
- Domínguez-Lara, S. (2017). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios: análisis preliminar. *Salud Uninorte*, vol. 33 (3), 315-321. <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753881006.pdf>
- Gárate, A. (2017). *Nivel de estrés laboral y grado de desempeño de los colaboradores del Hospital II - 2 Tarapoto, 2016*. [Tesis para obtener el grado de maestría en la Universidad César Vallejo] https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20500.12692/16517/G%c3%a1rate_AAJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gonzales, R., Souto-Gestal, A., y Fernández, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. (Artículo científico) España. *European Journal of Education and Psychology*, vol. 10 núm. 2, 57-67. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129353356003.pdf>

- González, M. (2016). Respuesta al estrés académico de estudiantes universitarios del Paraguay: una comparación entre carreras. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, vol. 5, 32-39. <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/130/121>
- Gratz & Roemer. (2004). *Emotional and Psychopathology Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gratz, K. y Roemer, L. (2004) Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, vol. 26, 41-54. https://www.researchgate.net/publication/224048203_Multidimensional_Assessment_of_Emotion_Regulation_and_Dysregulation_Development_Factor_Structure_and_Initial_Validation_of_the_Difficulties_in_Emotion_Regulation_Scale
- Gross, J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, vol. 26(1), 130-137.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation. The Guilford Press 2: 3-20*. <https://www.guilford.com/excerpts/gross.pdf?t>
- Guillén, O y Valderrama, S. (2015). *Guía para elaborar la tesis universitaria de la escuela de posgrado*. [https://www.google.com/search?q=Guill%C3%A9n+y+Valderrama+\(2015\)&rlz=1C1CHBF_esPE891PE891&oq=Guill%C3%A9n+y+Valderrama+\(2015\)&aqs=Chrome69i57.791j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Guill%C3%A9n+y+Valderrama+(2015)&rlz=1C1CHBF_esPE891PE891&oq=Guill%C3%A9n+y+Valderrama+(2015)&aqs=Chrome69i57.791j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Halgararez, L., Téllez, J., González, G. & Luis, O. (2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, vol. 3, núm. 2, 27-36. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/114>

- Hernández Á, Carpio N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA*, vol. 2(1), 75-79. file:///C:/Users/Gerencia/Downloads/7535-Manuscrito-26107-1-10-20190607.pdf
- Hernández, R. (2004). Metodología de la investigación. Editorial Felix varela. La Habana.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación (4. ed.). México: Mc GrawHill Interamericana.
- Israel, M. y Hay, I. (2006). Research Ethics for Social Scientists: Between Ethical
- Lazarus, R y Folkman, S (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, vol. 37, 1019-1024.
- Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud. Desclée de Browe
- León, M. & Fornés, J. (2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelética: revisión sistemática. *Enfermería Global*, vol. 14(38), 276-300. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000200015&lng=es&tlng=es
- LoBiondo-Wood, G., Haber, J. (2002). Nursing research: Methods, critical appraisal, and utilization. 5th ed. St Louis: Mosby.
- López, P. & Fachelli, S. (2015). Metodología de la Investigación Cualitativa. 1ra Edición. Barcelona – España. Creative Commos. 41.
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J y Yaringaño. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. (Artículo Científico). Perú. *Persona*, vol. 19, 1560-

6139,18-

25.<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975/936>

Ministerio de educación (2019). Resolución Viceministerial Lima Perú. Ministerio de educación.

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM_N_197-2019-MINEDU.pdf.

Oblitas, L. (2017). Psicología de la salud y calidad de vida. Cengage learning Editores.

Oliva, A. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, vol. 25(3), 239-254.

Otzen, T y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, vol. 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.

Piergiovanni, L. y Depaula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. (Artículo Científico). Argentina. *RMIE*, vol. 23 (77). <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v23n77/1405-6666-rmie-23-77-413.pdf>

Redolar, D. (2015). El estrés. (1ª. ed.). UOC. (Olbera UOC. Publishing.S.L. *Ramita del Problema*. 138, 08018. Barcelona.

Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, vol. 9, 86-93.

Saavedra, J.E., Paz, V., Vargas, H., Robles Y., Pomalina, R., González, S., et al. (2013). Estudio epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao-Replicación 2012. Informe general. Lima: Anales de Salud Mental.

Sánchez, C. (2002). Metodología y diseños en la investigación científica. *Lima: Editorial Universitaria*.

- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.). Manual de psicopatología. *McGraw-Hill*, vol. 2, 3-52.
- Sandín, B. (1999). Estrés psicosocial. *Klinik*.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Valqui, A. (2012). La inteligencia emocional y su relación con el clima social escolar en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa n° 00815 de Carrizal, año 2011. [Tesis de magíster]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto.
- Vatan, S., & Pellitteri, J. (2016). The relationship between attachment styles, emotion regulation and psychopathology symptoms in Turkish and American students. *Psychology*, vol. 6 (1),14-23.
<http://www.davidpublisher.com/Public/uploads/Contribute/56cd62d5b611d.pdf>
- Vela, E. (2017). *Estrés laboral y Actitud hacia el Trabajo en los Trabajadores Asistenciales del Hospital Juanjui II-E, 2017*. [Tesis para obtener el grado de maestría en la Universidad César Vallejo]
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31671/vela_c_e.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17:17-29.
- Yarlequé, Alva, Monroe, Nuñez, Navarro, Padilla, Matalinares, Navarro y campos (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. (Artículo científico). Perú. *Horizonte de la ciencia*, vol. 6 (10), 173-184.
<http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/367/382>

Zárate, N.; Soto, M.; Martínez, E.; Castro, M.; García, R. y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. (Artículo Científico). México. *Revista de la Fundación Educación Médica*, vol. 21 (3). <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

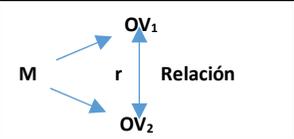
ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ÍNDICE	NIVEL DE MEDICIÓN
Regulación emocional	La regulación emocional es la habilidad que tiene un ser humano para controlar y evaluar sus emociones cuando se encuentre en situaciones que resultan desafortunadas, para así enfrentar la circunstancia de manera adecuada (Gross, 2014).	Se utilizará Escala de dificultades de regulación emocional (DERS), adaptación peruana (Huamani & Saravia, 2017).	Conciencia	Falta de atención emocional	1,2,4,5,6	Casi nunca (0) A veces (1) La mitad de tiempo (2) La mayoría de tiempo (3) Casi siempre (4)	Ordinal, con escala de Likert
				Falta de aceptación emocional			
				Falta de comprensión emocional			
			Rechazo	No aceptación de respuesta emocionales	7,11,15,16		
				Juzgar su experiencia emocional			
			Estrategias	Limitaciones en las estrategias de regulación emocional	3,9,14,17,20		
				Desbordamiento emocional			
			Metas	Dificultad para dirigir el comportamiento hacia metas.	8,10,12,13,18,19		
Incapacidad para manejar emociones intensas							
Estrés	El estrés es una tensión física y también emocional que surge de un estado o idea que el individuo siente, como enojo, ansiedad, sensación de fracaso, desmotivación, desvalorización de sí mismo y de sus capacidades, y que por ende va a generar una respuesta negativa del cuerpo producto de las demandas ambientales o la interiorización de esas situaciones amenazantes (Redolar, 2015).	Se utilizará el Cuestionario de Afrontamiento (COPE) (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), adaptación peruana (Casuso, 1996 y Chau, 1998).	Estrategias de afrontamiento que se centran en el problema	Afrontamiento activo	1, 14, 27, 40	1. Casi nunca hago esto. 2. A veces hago esto. 3. Usualmente hago esto 4. Siempre hago esto	Ordinal, con escala de Likert
				Planificación	2, 15, 28, 41		
				Supresión de actividades	3, 16, 29, 42		
				Postergación del afrontamiento	4, 17, 30, 43		
				Busqueda de apoyo social por razones instrumentales	5, 18, 31, 44		
			Estrategias de afrontamiento que se centran en la emoción	Busqueda de apoyo social por razones emocional	6, 19, 32, 45		
				Reinterpretación positive y crecimiento	7, 20, 33, 46		
				Aceptación	8, 21, 34, 47		
				Negación	11, 24, 37, 50		
			Otras estrategias de afrontamiento	Acudir a la religión	9, 22, 35, 48		
				Enfocar y liberar emociones	10, 23, 36, 49		
				Desentendimiento conductual	12, 25, 38, 51		
				Desentendimiento mental	13, 26, 39, 52		

Anexo 2: Matriz de consistencia

Título: Estrés y estrategias de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnica e Instrumentos
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre estrés y regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre estrés y la dimensión conciencia de regulación emocional? • ¿Cuál es la relación entre estrés y la dimensión rechazo de regulación emocional? • ¿Cuál es la relación entre estrés y la dimensión estrategias de regulación emocional? • ¿Cuál es la relación entre estrés y la dimensión metas de regulación emocional? 	<p>Objetivo general Determinar la relación entre estrés y regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre estrés y la dimensión conciencia de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021. • Determinar la relación entre estrés y la dimensión rechazo de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021. • Determinar la relación entre estrés y la dimensión de estrategias de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021. • Determinar la relación entre estrés y la dimensión de metas de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021. 	<p>Hipótesis general Existe relación entre el estrés y la regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021</p> <p>hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación entre estrés y la dimensión conciencia de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021. • Existe relación entre estrés y la dimensión rechazo de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021. • Existe relación entre estrés y la dimensión de estrategias de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021. • Existe relación entre estrés y la dimensión de metas de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021. 	<p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumentos Escala de dificultades de regulación emocional (DERS) adaptación peruana. Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE)</p>
Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Variables y dimensiones	
<p>Tipo No experimental cuantitativo</p> <p>Diseño Diseño descriptivo correlacional</p> 	<p>Población Estará conformada por 171 estudiantes</p> <p>Muestra Estará conformada por 171 estudiantes</p>	<p>Regulación emocional</p> <p>Estrés</p>	<p>Conciencia</p> <p>Rechazo</p> <p>Estrategias</p> <p>Metas</p> <p>Estrategias de afrontamiento que se centran en el problema</p> <p>Estrategias de afrontamiento que se centran en la emoción</p> <p>Otras estrategias de afrontamiento</p>

Anexo 3: Instrumentos de medición

INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE AFRONTAMIENTO (COPE)

Adaptación peruana por Casuso (1996); Chau (1998)

ITEMS		CN	AV	US	S
1	Realizo acciones adicionales para deshacerme de un problema.				
2	Busco obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer ante un problema.				
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.				
4	Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar.				
5	Le pregunto a amigos cercanos que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron.				
6	Hablo sobre mis sentimientos con alguien.				
7	Busco el lado positivo a cualquier situación que me está ocurriendo.				
8	Aprendo a vivir con el problema.				
9	Busco ayuda de Dios.				
10	Me disgusto y doy rienda suelta a mis emociones.				
11	Me resisto a creer lo que haya ocurrido.				
12	Desisto en el intento de lograr lo que quiero.				
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades sustitutas para no pensar en el problema.				
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto a un problema.				
15	Elaboro un plan de acciones para resolver un problema.				
16	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo un poco de lado otras cosas.				
17	Desisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita.				
18	Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer.				
19	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes.				
20	Trato de ver el problema desde otra perspectiva para verlo más positivamente.				
21	Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede cambiarse.				
22	Pongo mi confianza en Dios.				
23	Dejo salir mis emociones libremente.				
24	Trato de convencerme de que el problema realmente no ha ocurrido.				
25	Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta.				
26	Voy al cine o veo TV para pensar menos en el problema.				

27	Para resolver un problema, hago lo que tiene que hacerse paso a paso.				
28	Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir antes de resolver un problema.				
29	Dejo de lado las cosas que tengo que hacer para concentrarme en el problema.				
30	Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente.				
31	Hablo con alguien para informarme más sobre la situación.				
32	Hablo con alguien acerca de cómo me siento.				
33	Aprendo algo sobre la experiencia que estoy viviendo.				
34	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36	Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso con igual intensidad.				
37	Actúo como si no hubiese ocurrido nada.				
38	Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar.				
39	Sueño despierto sobre otras cosas diferentes al problema.				
40	Pienso en la mejor manera de manejar el problema.				
41	Tomo medidas directas para evitar que el problema siga.				
42	Trato por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación.				
43	Me abstengo de hacer cualquier cosa apresuradamente.				
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto acerca del problema.				
45	Busco la acogida y comprensión de alguien.				
46	Trato de madurar a consecuencia de la experiencia vivida.				
47	Acepto la realidad de lo sucedido.				
48	Rezo más de lo usual.				
49	Me altero y soy consciente de ello.				
50	Me digo a mí mismo "esto no es real".				
51	Si me toma mucho tiempo resolver algo, reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema.				
52	Duermo más de lo usual cuando tengo problemas.				

ESCALA DE DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES - DERS

(Gratz & Roemer, 2003) Adaptación Arequipeña (Huamani & Saravia, 2017)

Nombre:..... Sexo: F M Edad:.....

Lugar de Nacimiento..... Grado.....

Instrucciones: Por favor, indica que tan frecuente te pasa lo **siguiente EN EL ÚLTIMO MES**, marcando con un “X” en la parte derecha de cada frase la respuesta que corresponda.

¿Qué tan seguido te pasa esto en el mes?	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
1. Tengo claro lo que siento.					
2. Pongo atención a cómo me siento.					
3. Siento que estoy fuera de control.					
4. Estoy atento a mis sentimientos.					
5. Sé cómo me siento.					
6. Puedo reconocer cómo me siento.					
7. Cuando me siento mal emocionalmente, me enojo conmigo mismo(a) por sentirme así.					
8. Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo hacer mis deberes y/o tareas.					
9. Cuando me siento mal emocionalmente, creo que así me sentiré por mucho tiempo.					
10. Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas.					
11. Me siento culpable por sentirme mal emocionalmente.					
12. Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo concentrarme.					
13. Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo controlar lo que hago.					
14. Cuando me siento mal emocionalmente, creo que no hay nada que hacer para sentirme mejor					

15. Me molesto conmigo mismo(a) cuando me siento mal emocionalmente.					
16. Cuando me siento mal emocionalmente, me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo(a.)					
17. Me dejo llevar por mi estado de ánimo cuando me siento mal emocionalmente.					
18. Cuando me siento mal emocionalmente, pierdo el control de mi comportamiento.					
19. Cuando me siento mal emocionalmente, se me dificulta pensar en algo más.					
20. Cuando me siento mal emocionalmente, necesito mucho tiempo para sentirme mejor.					

Anexo 4: Evidencia de libres disposiciones de los instrumentos de medición

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias -Villa el
Salvador, Lima 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Diana Pamela Meza Jaramillo

Lima - Perú

2019

Link:http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4220/TRABSUFICIENCIA_MEZA_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y
HUMANIDADES

Carrera Profesional De Psicología



"RELACIÓN ENTRE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE PADRES DE NIÑOS CON TRASTORNO
DEL ESPECTRO AUTISTA DE LA ASOCIACIÓN KOLOB DE TACNA, 2017"

TESIS

Presentada por:

Bachiller Ximena Toledo Eyzaguirre

Para optar por el Título Profesional de

Licenciada en Psicología

Tacna- Perú

2019

Link: <http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/1391/1/Toledo-Eyzaguirre-Ximena1.pdf>

Anexo 5: Validez por juicio de experto.

Juez experto N° 01

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LOGRO DE LA COMUNICACIÓN ORAL

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LOGRO DE LA COMUNICACIÓN ORAL

N°	DIMENSIONES / ítems	VARIABLE ESTRÉS						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Clandad ³		
DIMENSION 1: Estrategias de afrontamiento que se centran en el problema		Si	No	Si	No	Si	No	
Indicador: Afrontamiento Activo								
1	Realizo acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto al problema	X		X		X		
27	Hago lo que tiene que hacerse paso a paso	X		X		X		
40	Pienso en la mejor manera de manejar el problema	X		X		X		
Indicador: Planificación								
2	Trefo de obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acciones	X		X		X		
28	Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir	X		X		X		
41	Tomo medidas directas para evitar que el problema siga	X		X		X		
Indicador: Supresión de actividades								
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	X		X		X		
16	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo un poco de lado otras cosas	X		X		X		
29	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
42	Trefo por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación	X		X		X		
Indicador: Postergación de afrontamiento								
4	Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar	X		X		X		
17	Declaro en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita	X		X		X		
30	Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer cualquier cosa apresuradamente	X		X		X		
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales								
5	Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron	X		X		X		
18	Trefo de recibir el consejo de alguien sobre que hacer	X		X		X		
31	Hablo con alguien para informarme mas sobre la situación	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podrá hacer algo concreto acerca del problema	X		X		X		
DIMENSION 2: Estrategias de afrontamiento que se centran en la emoción								
		Si	No	Si	No	Si	No	
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones emocionales								
6	Hablo sobre sus sentimientos con alguien	X		X		X		
19	Trefo de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes	X		X		X		
32	Hablo con alguien acerca de como me siento	X		X		X		
45	Busco la acogida y comprensión de alguien	X		X		X		
Indicador: Reinterpretación positiva y crecimiento								
7	Busco algo positivo en lo que está ocurriendo	X		X		X		
20	Trefo de ver el problema desde otra perspectiva para verlo más positivamente	X		X		X		
33	Aprendo algo sobre la experiencia que estoy viviendo	X		X		X		
46	Trefo de meditar a consecuencia de la experiencia vivida	X		X		X		
Indicador: Aceptación								
8	Aprendo a vivir con el problema	X		X		X		
21	Acepto que el hecho a ocurrido y que no puede cambiarse	X		X		X		
34	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió	X		X		X		
47	Acepto la realidad de lo sucedido	X		X		X		
Indicador: Negación								
11	Me resisto a creer lo que haya ocurrido	X		X		X		
24	Trefo de convencirme de que el problema realmente no ha ocurrido	X		X		X		
37	Actúo como si no hubiese ocurrido nada	X		X		X		
50	Me digo a mi mismo "esto no es real"	X		X		X		
Indicador: Acudir a la religión								
9	Busco ayuda de Dios	X		X		X		
22	Pongo mi confianza en Dios	X		X		X		
35	Trefo de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X		
48	Rezo mas de lo usual	X		X		X		
DIMENSION 3: Otras estrategias de afrontamiento								
		Si	No	Si	No	Si	No	
Indicador: Enfocar y liberar emociones								
10	Me disgusto y doy rienda suelta a mis emociones	X		X		X		
23	Dejo salir mis emociones libremente	X		X		X		
36	Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso con igual intensidad	X		X		X		
49	Me altero y soy consciente de ello	X		X		X		
Indicador: Desentendimiento conductual								
12	Declaro en el intento de lograr lo que quiero	X		X		X		
25	Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta	X		X		X		
38	Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar	X		X		X		
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	X		X		X		
Indicador: Desentendimiento mental								
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades sustituidas para no pensar en el problema	X		X		X		
26	Voy al cine o veo TV para pensar menos en el problema	X		X		X		
39	Sueno despierto sobre otras cosas diferentes al problema	X		X		X		
52	Duermo mas de lo usual	X		X		X		
VARIABLE REGULACIÓN EMOCIONAL								
N°	DIMENSIONES / ítems	VARIABLE REGULACIÓN EMOCIONAL						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Clandad ³		
DIMENSION 1: Conciencia		Si	No	Si	No	Si	No	
Indicador: Falta de atención emocional								
2	Pongo atención a como me siento	X		X		X		
4	Estoy atento a mis sentimientos	X		X		X		
Indicador: Falta de aceptación emocional								
5	Se cómo me siento	X		X		X		
Indicador: Falta de comprensión emocional								
1	Tengo claro lo que siento	X		X		X		
6	Puedo reconocer cómo me siento	X		X		X		
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION 2: Reahazo								
Indicador: No aceptación de respuestas emocionales								
7	Cuando me siento mal emocionalmente, me enoja conmigo mismo(a) por sentirme así	X		X		X		
15	Cuando me siento mal emocionalmente me molesto conmigo mismo(a) por sentirme así	X		X		X		
Indicador: Juzgar su experiencia emocional								
11	Me siento culpable por sentirme mal emocionalmente	X		X		X		
16	Cuando me siento mal emocionalmente, me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo(a)	X		X		X		

DIMENSION 3: Estrategias		Si	No	Si	No	Si	No
Indicador: Limitaciones en las estrategias de regulación emocional							
9	Cuando me siento mal emocionalmente creo que así me sentiré por mucho tiempo	X		X		X	
14	Cuando me siento mal emocionalmente, creo que no hay nada que hacer para sentirme mejor	X		X		X	
20	Cuando me siento mal emocionalmente necesito mucho tiempo para sentirme mejor	X		X		X	
Indicador: Desbordamiento emocional							
3	Siento que estoy fuera de control	X		X		X	
17	Cuando me siento mal emocionalmente creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por mi estado de ánimo	X		X		X	
DIMENSION 4: Metas							
Indicador: Dificultad para dirigir el comportamiento hacia metas							
8	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo hacer mis deberes y/o tareas	X		X		X	
11	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas	X		X		X	
12	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo concentrarme	X		X		X	
Indicador: Incapacidad para manejar emociones intensas							
13	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo controlar lo que hago	X		X		X	
18	Cuando me siento mal emocionalmente pierdo el control de mi comportamiento	X		X		X	
19	Cuando me siento mal emocionalmente se me dificulta pensar en algo más	X		X		X	

Observaciones (preclarar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Carmen Elena Sánchez del Águila DNI: 18202941

Especialidad del validador: Maestra en Educación

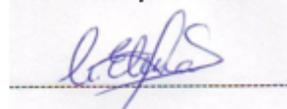
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto técnico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específicos del constructo

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

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

Jueves 03 de junio del 2021



Carmen Elena Sánchez del Águila

C.R.P. 10566

Juez experto N° 02

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LOGRO DE LA COMUNICACIÓN ORAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	VARIABLE ESTRES						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION 1: Estrategias de afrontamiento que se centran en el problema								
Indicador: Afrontamiento Activo								
1	Realizo acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto al problema	X		X		X		
27	Hago lo que tiene que hacerse paso a paso	X		X		X		
40	Pienso en la mejor manera de manejar el problema	X		X		X		
Indicador: Planificación								
2	Trato de obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acciones	X		X		X		
28	Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir	X		X		X		
41	Tomo medidas directas para evitar que el problema siga	X		X		X		
Indicador: Supresión de actividades								
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	X		X		X		
16	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo un poco de lado otras cosas	X		X		X		
29	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
42	Trato por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación	X		X		X		
Indicador: Postergación de afrontamiento								
4	Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar	X		X		X		
17	Dejisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita	X		X		X		
30	Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer cualquier cosa apresuradamente	X		X		X		
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales								
5	Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron	X		X		X		
18	Trato de recibir el consejo de alguien sobre que hacer	X		X		X		
31	Hablo con alguien para informarme más sobre la situación	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto acerca del problema	X		X		X		
DIMENSION 2: Estrategias de afrontamiento que se centran en la emoción								
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones emocionales								
6	Hablo sobre sus sentimientos con alguien	X		X		X		
19	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes	X		X		X		
32	Hablo con alguien acerca de como me siento	X		X		X		
45	Busco la acogida y comprensión de alguien	X		X		X		
Indicador: Reinterpretación positiva y crecimiento								
7	Busco algo positivo en lo que está ocurriendo	X		X		X		
20	Trato de ver el problema desde otra perspectiva para verlo más positivamente	X		X		X		
33	Aprendo algo sobre la experiencia que estoy viviendo	X		X		X		
46	Trato de madurar a consecuencia de la experiencia vivida	X		X		X		
Indicador: Aceptación								
8	Aprendo a vivir con el problema	X		X		X		
21	Acepto que el hecho a ocurrido y que no puede cambiarse	X		X		X		

34	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió	X		X		X			
47	Acepto la realidad de lo sucedido	X		X		X			
Indicador: Negación									
11	Me resisto a creer lo que haya ocurrido	X		X		X			
24	Trato de convencirme de que el problema realmente no ha ocurrido	X		X		X			
37	Actúo como si no hubiese ocurrido nada	X		X		X			
50	Me digo a mí mismo "esto no es real"	X		X		X			
Indicador: Acudir a la religión									
9	Busco ayuda de Dios	X		X		X			
22	Pongo mi confianza en Dios	X		X		X			
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X			
48	Rezo más de lo usual	X		X		X			
DIMENSION 3: Otras estrategias de afrontamiento									
Indicador: Enfocar y liberar emociones									
10	Me disgusta y doy rienda suelta a mis emociones	X		X		X			
23	Dejo salir mis emociones libremente	X		X		X			
38	Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso con igual intensidad	X		X		X			
49	Me altero y soy consciente de ello	X		X		X			
Indicador: Desentendimiento conductual									
12	Desisto en el intento de lograr lo que quiero	X		X		X			
25	Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta	X		X		X			
38	Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar	X		X		X			
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	X		X		X			
Indicador: Desentendimiento mental									
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades sustituidas para no pensar en el problema	X		X		X			
26	Voy al cine o veo TV para pensar menos en el problema	X		X		X			
39	Sueño despierto sobre otras cosas diferentes al problema	X		X		X			
52	Duermo más de lo usual	X		X		X			
VARIABLE REGULACIÓN EMOCIONAL									
NP	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia¹		Relevancia²		Claridad³		Sugerencias	
		Si	No	Si	No	Si	No		
DIMENSION 1: Conciencia									
Indicador: Falta de atención emocional									
2	Pongo atención a cómo me siento	X		X		X			
4	Estoy atento a mis sentimientos	X		X		X			
Indicador: Falta de aceptación emocional									
5	Se cómo me siento	X		X		X			
Indicador: Falta de comprensión emocional									
1	Tengo claro lo que siento	X		X		X			
6	Puedo reconocer cómo me siento	X		X		X			
DIMENSION 2: Rechazo									
		Si	No	Si	No	Si	No		
Indicador: No aceptación de respuestas emocionales									
7	Cuando me siento mal emocionalmente, me enoja conmigo mismo(a) por sentirme así	X		X		X			
15	Cuando me siento mal emocionalmente me molesto conmigo mismo(a) por sentirme así	X		X		X			
Indicador: Juzgar su experiencia emocional									
11	Me siento culpable por sentirme mal emocionalmente	X		X		X			
16	Cuando me siento mal emocionalmente, me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo(a)	X		X		X			
DIMENSION 3: Estrategias									
Indicador: Limitaciones en las estrategias de regulación emocional									
9	Cuando me siento mal emocionalmente creo que así me sentiré por mucho tiempo	X		X		X			
14	Cuando me siento mal emocionalmente, creo que no hay nada que hacer para sentirme mejor	X		X		X			
20	Cuando me siento mal emocionalmente necesito mucho tiempo para sentirme mejor	X		X		X			
Indicador: Desbordamiento emocional									
3	Siento que estoy fuera de control	X		X		X			
17	Cuando me siento mal emocionalmente creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por mi estado de ánimo	X		X		X			
DIMENSION 4: Metas									
		Si	No	Si	No	Si	No		
Indicador: Dificultad para dirigir el comportamiento hacia metas									
8	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo hacer mis deberes y/o tareas	X		X		X			
10	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas	X		X		X			
12	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo concentrarme	X		X		X			
Indicador: Incapacidad para manejar emociones intensas									
13	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo controlar lo que hago	X		X		X			
18	Cuando me siento mal emocionalmente pierdo el control de mi comportamiento	X		X		X			
19	Cuando me siento mal emocionalmente se me dificulta pensar en algo más	X		X		X			

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Stephany Naisha Chávez Delgado DNI: 72191254

Especialidad del validador: Mg. Administración de Negocios - MBA

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

Lunes 07 de junio del 2021


 Mg. Stephany Naisha Chávez Delgado
 C. Pa. P. 27906 PSICÓLOGA

Firma del Experto Informante.

Juez experto N° 03

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LOGRO DE LA COMUNICACIÓN ORAL

VARIABLE ESTRES							
Nº	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Ciudad ³	Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No
DIMENSION 1: Estrategias de afrontamiento que se centran en el problema							
Indicador: Afrontamiento Activo							
1	Realizo acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X	
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto al problema	X		X		X	
27	Hago lo que tiene que hacerse paso a paso	X		X		X	
40	Pienso en la mejor manera de manejar el problema	X		X		X	
Indicador: Planificación							
2	Trato de obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer	X		X		X	
15	Elaboro un plan de acciones	X		X		X	
28	Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir	X		X		X	
41	Tomo medidas directas para evitar que el problema siga	X		X		X	
Indicador: Supresión de actividades							
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	X		X		X	
16	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo un poco de lado otras cosas	X		X		X	
29	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X	
42	Trato por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación	X		X		X	
Indicador: Postergación de afrontamiento							
4	Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar	X		X		X	
17	Desisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita	X		X		X	
30	Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente	X		X		X	
43	Me abstengo de hacer cualquier cosa apresuradamente	X		X		X	
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales							
5	Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron	X		X		X	
18	Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer	X		X		X	
31	Hablo con alguien para informarme más sobre la situación	X		X		X	
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto acerca del problema	X		X		X	
DIMENSION 2: Estrategias de afrontamiento que se centran en la emoción							
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones emocionales							
6	Hablo sobre sus sentimientos con alguien	X		X		X	
19	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes	X		X		X	
32	Hablo con alguien acerca de cómo me siento	X		X		X	
45	Busco la acogida y comprensión de alguien	X		X		X	
Indicador: Reinterpretación positiva y crecimiento							
7	Busco algo positivo en lo que está ocurriendo	X		X		X	
20	Trato de ver el problema desde otra perspectiva para verlo más positivamente	X		X		X	
33	Aprendo algo sobre la experiencia que estoy viviendo	X		X		X	
46	Trato de madurar a consecuencia de la experiencia vivida	X		X		X	
Indicador: Aceptación							
8	Aprendo a vivir con el problema	X		X		X	
21	Acepto que el hecho a ocurrido y que no puede cambiarse	X		X		X	
34	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió	X		X		X	
47	Acepto la realidad de lo sucedido	X		X		X	
Indicador: Negación							
11	Me resisto a creer lo que haya ocurrido	X		X		X	
24	Trato de convencerme de que el problema realmente no ha ocurrido	X		X		X	
37	Actúo como si no hubiese ocurrido nada	X		X		X	
50	Me digo a mí mismo "esto no es real"	X		X		X	
Indicador: Acudir a la religión							
9	Busco ayuda de Dios	X		X		X	
22	Pongo mi confianza en Dios	X		X		X	
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X	
48	Razo más de lo usual	X		X		X	
DIMENSION 3: Otras estrategias de afrontamiento							
Indicador: Enfocar y liberar emociones							
10	Me disgusta y doy riendas sueltas a mis emociones	X		X		X	
23	Dejo salir mis emociones libremente	X		X		X	
36	Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso con igual intensidad	X		X		X	
49	Me altero y soy consciente de ello	X		X		X	
Indicador: Desentendimiento conductual							
12	Desisto en el intento de lograr lo que quiero	X		X		X	
25	Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta	X		X		X	
38	Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar	X		X		X	
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	X		X		X	
Indicador: Desentendimiento mental							
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades sustituidas para no pensar en el problema	X		X		X	
26	Voy al cine o veo TV para pensar menos en el problema	X		X		X	
39	Sueño despierto sobre otras cosas diferentes al problema	X		X		X	
52	Duermo más de lo usual	X		X		X	
VARIABLE REGULACION EMOCIONAL							
Nº	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Ciudad ³	Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No
DIMENSION 1: Conciencia							
Indicador: Falta de atención emocional							
2	Pongo atención a cómo me siento	X		X		X	
4	Estoy atento a mis sentimientos	X		X		X	
Indicador: Falta de aceptación emocional							
5	Se cómo me siento	X		X		X	
Indicador: Falta de comprensión emocional							
1	Tengo claro lo que siento	X		X		X	
6	Puedo reconocer cómo me siento	X		X		X	
DIMENSION 2: Rechazo							
Indicador: No adaptación de respuestas emocionales							
7	Cuando me siento mal emocionalmente, me enoja conmigo mismo(a) por sentirme así	X		X		X	
15	Cuando me siento mal emocionalmente me molesto conmigo mismo(a) por sentirme así	X		X		X	
Indicador: Juzgar su experiencia emocional							
11	Me siento culpable por sentirme mal emocionalmente	X		X		X	
16	Cuando me siento mal emocionalmente, me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo(a)	X		X		X	

DIMENSION 3: Estrategias		Si	No	Si	No	Si	No
Indicador: Limitaciones en las estrategias de regulación emocional							
9	Cuando me siento mal emocionalmente creo que así me sentiré por mucho tiempo	X		X		X	
14	Cuando me siento mal emocionalmente, creo que no hay nada que hacer para sentirme mejor	X		X		X	
20	Cuando me siento mal emocionalmente necesito mucho tiempo para sentirme mejor	X		X		X	
Indicador: Desbordamiento emocional							
3	Siento que estoy fuera de control	X		X		X	
17	Cuando me siento mal emocionalmente creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por mi estado de ánimo	X		X		X	
DIMENSION 4: Metas							
Indicador: Dificultad para dirigir el comportamiento hacia metas							
8	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo hacer mis deberes y/o tareas	X		X		X	
10	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas	X		X		X	
12	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo concentrarme	X		X		X	
Indicador: Incapacidad para manejar emociones intensas							
13	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo controlar lo que hago	X		X		X	
18	Cuando me siento mal emocionalmente pierdo el control de mi comportamiento	X		X		X	
19	Cuando me siento mal emocionalmente se me dificulta pensar en algo más	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **SI HAY SUFICIENCIA**

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

Apellidos y nombres del juez validador: **Dra. Sánchez Díaz Mariana**

DNI: 25794800

Especialidad del validador:

- *Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- *Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Miércoles 02 de junio del 2021

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



Firma del Experto Informante.

Juez experto N° 04

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LOGRO DE LA COMUNICACIÓN ORAL

VARIABLE ESTRES								
N°	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION 1: Estrategias de afrontamiento que se centran en el problema								
Indicador: Afrontamiento Activo								
1	Realizo acciones adicionales para deshacerme de un problema	X		X		X		... un problema
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto a un problema	X		X		X		... un problema
27	Para resolver un problema, hago lo que tiene que hacerse paso a paso	X		X			X	Para resolver un problema, lo hago paso a paso lo que he planeado
40	Pienso en la mejor manera de manejar el problema	X		X		X		
Indicador: Planificación								
2	Busco de obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer ante un problema	X		X			X	Busco estrategias acerca de lo que debo hacer ante un problema
15	Elaboro un plan de acciones para resolver un problema	X		X		X		... para resolución de problemas
28	Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir antes de resolver un problema	X		X			X	... Antes de resolver un problema
41	Tomo medidas directas para evitar que el problema siga	X		X		X		
Indicador: Supresión de actividades								
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	X		X		X		
16	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo un poco de lado otras cosas	X		X		X		
29	Dejo de lado las cosas que tengo que hacer para concentrarme en el problema	X			X			Se parece al anterior numero 3
42	Trato por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación	X		X		X		
Indicador: Postergación de afrontamiento								
4	Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar ante un problema	X		X		X		
17	Deisito en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita	X		X		X		
30	Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer cualquier cosa apresuradamente	X		X		X		
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales								
5	Le pregunto a amigos cercanos que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron	X		X			X	En vez de personas amigos cercanos
18	Trato de recibir el consejo de alguien sobre que hacer	X		X		X		
31	Hablo con alguien para informarme mas sobre la situación	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto acerca del problema	X		X		X		
DIMENSION 2: Estrategias de afrontamiento que se centran en la emoción								
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones emocionales								
6	Hablo sobre mis sentimientos con alguien	X		X		X		Es sus sentimientos o mis sentimientos?
19	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes	X		X		X		
32	Hablo con alguien acerca de como me siento	X		X		X		
45	Busco la acogida y comprensión de alguien	X		X		X		
Indicador: Reinterpretación positiva y crecimiento								
7	Busco el lado positivo a cualquier situación que me está ocurriendo	X		X			X	Busco el lado positivo en cualquier situación que me ocurra
20	Trato de ver el problema desde otra perspectiva para verlo mas positivamente	X		X		X		
33	Aprendo algo sobre las experiencias que estoy viviendo	X		X		X		

46	Trato de madurar a consecuencia de la experiencia vivida	x		x		x			
Indicador: Aceptación									
8	Aprendo a vivir con el problema	x		x		x			
21	Acepto que el hecho a ocurrido y que no puede cambiarse	x		x		x			
34	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió	x		x		x			
47	Acepto la realidad de lo sucedido	x		x		x			
Indicador: Negación									
11	Me resisto a creer lo que haya ocurrido	x		x		x			
24	Trato de convencerme de que el problema realmente no ha ocurrido	x		x		x			
37	Actúo como si no hubiese ocurrido nada	x		x		x			
50	Me digo a mí mismo "esto no es real"	x		x		x			
Indicador: Acudir a la religión									
9	Busco ayuda de Dios	x		x		x			
22	Pongo mi confianza en Dios	x		x		x			
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	x		x		x			
48	Rezo más de lo usual	x		x		x			
DIMENSION 3: Otras estrategias de afrontamiento									
		Si	No	Si	No	Si	No		
Indicador: Enfocar y liberar emociones									
10	Me disgusta y doy rienda suelta a mis emociones	x		x		x			
23	Dejo salir mis emociones libremente	x		x		x			
36	Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso con igual intensidad	x		x		x			
49	Me altero y soy consciente de ello	x		x		x			
Indicador: Desentendimiento conductual									
12	Desisto en el intento de lograr lo que quiero	x		x		x			
25	Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta	x		x		x			
38	Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar	x		x		x			
51	Si me toma mucho tiempo resolver algo, reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	x		x				x	Si me toma mucho tiempo resolver algo, reduzco la cantidad de energía que pongo para solucionarlo
Indicador: Desentendimiento mental									
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades sustituidas para no pensar en el problema	x		x		x			
26	Voy al cine o veo TV para pensar menos en el problema	x		x		x			
39	Sueño despierto sobre otras cosas diferentes al problema	x		x		x			
52	Duermo más de lo usual cuando tengo problemas	x		x		x			... cuando tengo problemas pendientes
VARIABLE REGULACION EMOCIONAL									
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias	
		Si	No	Si	No	Si	No		
DIMENSION 1: Conciencia									
Indicador: Falta de atención emocional									
2	Pongo atención a cómo me siento	x		x		x			
4	Estoy atento a mis sentimientos	x		x		x			
Indicador: Falta de aceptación emocional									
5	Se cómo me siento	x		x		x			
Indicador: Falta de comprensión emocional									
1	Tengo claro lo que siento	x		x		x			
6	Puedo reconocer cómo me siento	x		x		x			
DIMENSION 2: Rechazo									
		Si	No	Si	No	Si	No		
Indicador: No adaptación de respuestas emocionales									
7	Cuando me siento mal emocionalmente, me enoja conmigo mismo(a) por sentirme así	x		x		x			
15	Me molesto conmigo mismo(a) cuando me siento mal emocionalmente	x		x				x	Es lo mismo que el anterior
Indicador: Juzgar su experiencia emocional									
11	Me siento culpable por sentirme mal emocionalmente	x		x		x			
16	Cuando me siento mal emocionalmente, me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo(a)	x		x		x			
DIMENSION 3: Estrategias									
Indicador: Limitaciones en las estrategias de regulación emocional									
9	Cuando me siento mal emocionalmente creo que así me sentiré por mucho tiempo	x		x		x			
14	Cuando me siento mal emocionalmente, creo que no hay nada que hacer para sentirme mejor	x		x		x			
20	Cuando me siento mal emocionalmente necesito mucho tiempo para sentirme mejor	x		x		x			
Indicador: Desbordamiento emocional									
3	Siento que estoy fuera de control	x		x		x			
17	Me dejo llevar por mi estado de ánimo cuando me siento mal emocionalmente	x		x				x	Me dejo llevar por mi estado de ánimo cuando me siento mal
DIMENSION 4: Metas									
Indicador: Dificultad para dirigir el comportamiento hacia metas									
8	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo hacer mis deberes y/o tareas	x		x		x			
10	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas	x		x		x			
12	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo concentrarme	x		x		x			
Indicador: Incapacidad para manejar emociones intensas									
13	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo controlar lo que hago	x		x		x			
18	Cuando me siento mal emocionalmente pierdo el control de mi comportamiento	x		x		x			
19	Cuando me siento mal emocionalmente se me dificulta pensar en algo más	x		x		x			

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Mejorar la redacción de los ítems y la orientación de los mismos

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg: Alfaro Bustamante Oscar Iván DNI: 45628715

Especialidad del validador: Psicólogo

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto técnico formulado.

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

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

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

Miércoles 02 de junio del 2021


 Lic. Oscar Alfaro Bustamante
 PSICOLOGO
 C. Ps. P. 26244

Firma del Experto Informante.

Juez experto N° 05

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LOGRO DE LA COMUNICACIÓN ORAL

VARIABLE ESTRES								
N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION 1: Estrategias de afrontamiento que se centran en el problema								
Indicador: Afrontamiento Activo								
1	Realizo acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto al problema	X		X		X		
27	Hago lo que tiene que hacerse paso a paso	X		X		X		
40	Pienso en la mejor manera de manejar el problema	X		X		X		
Indicador: Planificación								
2	Trato de obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acciones	X		X		X		
28	Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir	X		X		X		
41	Tomo medidas directas para evitar que el problema siga	X		X		X		
Indicador: Supresión de actividades								
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	X		X		X		
18	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo un poco de lado otras cosas	X		X		X		
29	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
42	Trato por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación	X		X		X		
Indicador: Postergación de afrontamiento								
4	Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar	X		X		X		
17	Desisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita	X		X		X		
30	Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer cualquier cosa apresuradamente	X		X		X		
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales								
5	Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron	X		X		X		
18	Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer	X		X		X		
31	Hablo con alguien para informarme más sobre la situación	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto acerca del problema	X		X		X		
DIMENSION 2: Estrategias de afrontamiento que se centran en la emoción								
Indicador: Búsqueda de apoyo social por razones emocionales								
6	Hablo sobre sus sentimientos con alguien	X		X		X		
19	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes	X		X		X		
32	Hablo con alguien acerca de como me siento	X		X		X		
45	Busco la acogida y comprensión de alguien	X		X		X		
Indicador: Reinterpretación positiva y crecimiento								
7	Busco algo positivo en lo que está ocurriendo	X		X		X		
20	Trato de ver el problema desde otra perspectiva para verlo más positivamente	X		X		X		
33	Aprendo algo sobre la experiencia que estoy viviendo	X		X		X		
46	Trato de madurar a consecuencia de la experiencia vivida	X		X		X		
Indicador: Aceptación								
8	Aprendo a vivir con el problema	X		X		X		
21	Acepto que el hecho a ocurrido y que no puede cambiarse	X		X		X		
34	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió	X		X		X		
47	Acepto la realidad de lo sucedido	X		X		X		
Indicador: Negación								
11	Me resisto a creer lo que haya ocurrido	X		X		X		
24	Trato de convencerme de que el problema realmente no ha ocurrido	X		X		X		
37	Actúo como si no hubiese ocurrido nada	X		X		X		
50	Me digo a mi mismo "esto no es real"	X		X		X		
Indicador: Acudir a la religión								
9	Busco ayuda de Dios	X		X		X		
22	Pongo mi confianza en Dios	X		X		X		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X		
48	Rezo más de lo usual	X		X		X		
DIMENSION 3: Otras estrategias de afrontamiento								
Indicador: Enfocar y liberar emociones								
10	Me disgusta y doy rienda suelta a mis emociones	X		X		X		
23	Dejo salir mis emociones libremente	X		X		X		
36	Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso con igual intensidad	X		X		X		
49	Me altero y soy consciente de ello	X		X		X		
Indicador: Desentendimiento conductual								
12	Desisto en el intento de lograr lo que quiero	X		X		X		
25	Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta	X		X		X		
38	Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar	X		X		X		
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	X		X		X		
Indicador: Desentendimiento mental								
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades sustituidas para no pensar en el problema	X		X		X		
28	Voy al cine o veo TV para pensar menos en el problema	X		X		X		
39	Sueldo despierto sobre otras cosas diferentes al problema	X		X		X		
52	Duermo más de lo usual	X		X		X		
VARIABLE REGULACION EMOCIONAL								
N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION 1: Conciencia								
Indicador: Falta de atención emocional								
2	Pongo atención a como me siento	X		X		X		
4	Estoy atento a mis sentimientos	X		X		X		
Indicador: Falta de aceptación emocional								
5	Sé como me siento	X		X		X		
Indicador: Falta de comprensión emocional								
1	Tengo claro lo que siento	X		X		X		
6	Puedo reconocer como me siento	X		X		X		
DIMENSION 2: Rechazo								
Indicador: No aceptación de respuestas emocionales								
7	Cuando me siento mal emocionalmente, me enojó conmigo mismo(a) por sentirme así	X		X		X		
15	Cuando me siento mal emocionalmente me molesto conmigo mismo(a) por sentirme así	X		X		X		
Indicador: Juzgar su experiencia emocional								
11	Me siento culpable por sentirme mal emocionalmente	X		X		X		
16	Cuando me siento mal emocionalmente, me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo(a)	X		X		X		

DIMENSION 3: Estrategias		Si	No	Si	No	Si	No
Indicador: Limitaciones en las estrategias de regulación emocional							
9	Quando me siento mal emocionalmente creo que así me sentiré por mucho tiempo	X		X		X	
14	Quando me siento mal emocionalmente, creo que no hay nada que hacer para sentirme mejor	X		X		X	
20	Quando me siento mal emocionalmente necesito mucho tiempo para sentirme mejor	X		X		X	
Indicador: Desbordamiento emocional							
3	Siento que estoy fuera de control	X		X		X	
17	Quando me siento mal emocionalmente creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por mi estado de ánimo	X		X		X	
DIMENSION 4: Metas							
Indicador: Dificultad para dirigir el comportamiento hacia metas							
8	Quando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo hacer mis deberes y/o tareas	X		X		X	
10	Quando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas	X		X		X	
12	Quando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo concentrarme	X		X		X	
Indicador: Incapacidad para manejar emociones intensas							
13	Quando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo controlar lo que hago	X		X		X	
18	Quando me siento mal emocionalmente pierdo el control de mi comportamiento	X		X		X	
19	Quando me siento mal emocionalmente se me dificulta pensar en algo más	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: Lic. Dr. Wilson Torres Delgado

DNI: 40751019

Especialidad del validador: Licenciado en Estadística

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo

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

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

Domingo 13 de junio del 2021


Dr. Wilson Torres Delgado
 Docente en Metodología
 UNSM

Licenciado en Estadística

TABLA 1. Validez de criterio de jueces para el instrumento de Regulación emocional (DERS)

REGULACIÓN EMOCIONAL					
Item	Sx1	Mx	CVC1	Pei	CVC1C
Item 01	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 02	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 03	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 04	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 05	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 06	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 07	14	4.7	0.9	0.00032	0.93
Item 08	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 09	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 10	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 11	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 12	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 13	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 14	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 15	14	4.7	0.9	0.00032	0.93
Item 16	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 17	14	4.7	0.9	0.00032	0.93
Item 18	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 19	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 20	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
TOTAL					0.99

Nota: Elaboración propia.

TABLA 2. *Validez de criterio de jueces para el instrumento de Estrés (COPE)*

ESTRÉS					
Item	Sx1	Mx	CVC1	Pei	CVC1C
Item 01	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 02	14	4.7	0.9	0.00032	0.93
Item 03	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 04	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 05	14	4.7	0.9	0.00032	0.93
Item 06	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 07	14	4.7	0.9	0.00032	0.93
Item 08	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 09	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 10	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 11	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 12	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 13	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 14	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 15	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 16	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 17	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 18	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 19	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 20	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 21	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 22	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 23	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 24	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 25	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 26	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 27	14	4.7	0.9	0.00032	0.93
Item 28	14	4.7	0.9	0.00032	0.93
Item 29	14	4.7	0.9	0.00032	0.93

Item 30	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 31	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 32	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 33	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 34	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 35	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 36	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 37	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 38	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 39	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 40	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 41	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 42	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 43	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 44	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 45	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 46	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 47	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 48	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 49	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 50	15	5.0	1.0	0.00032	1.00
Item 51	14	4.7	0.9	0.00032	0.93
Item 52	15	5.0	1.0	0.00032	1.00

TOTAL					0.99
-------	--	--	--	--	------

Nota: Elaboración propia.

Anexo 6: Base de datos de la muestra piloto.

Instrumento de Estrés

alfa de crombach estrés.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 52 de 52 variables

	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11
1	3	3	3	3	3	2	4	2	2	1	1
2	2	4	2	3	2	1	2	2	3	4	4
3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3
4	1	3	2	2	1	1	3	2	1	1	1
5	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2
6	3	4	1	1	3	4	3	2	4	2	2
7	3	3	2	4	3	1	2	4	2	2	2
8	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3
9	2	1	3	2	1	1	2	1	3	2	2
10	1	2	1	2	3	3	2	1	4	2	2
11	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	2
12	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2
13	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	2
14	2	3	1	3	1	1	3	4	1	1	1
15	1	3	2	2	1	3	4	3	2	2	2
16	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2
17	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	1
18	4	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4
19	1	1	1	2	2	2	1	1	4	1	1
20	2	4	2	3	1	2	2	3	4	2	2
21	1	2	2	2	2	4	3	1	4	2	2
22	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3
23	2	3	4	4	3	1	3	2	4	3	3

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Instrumento de Regulación emocional

alfa de crombach regulación emocional.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 20 de 20 variables

	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11
1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3
3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4
4	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
5	3	3	2	3	3	0	4	3	3	3	3
6	1	3	4	1	0	0	4	3	4	3	3
7	0	1	3	3	2	3	2	1	1	1	1
8	0	3	0	1	1	3	1	2	3	2	2
9	3	4	2	4	1	2	3	3	1	2	2
10	3	3	0	1	3	3	0	0	0	0	0
11	2	3	1	3	2	2	3	4	1	3	3
12	4	3	1	2	4	4	0	1	0	1	1
13	2	3	1	2	1	1	1	3	1	3	3
14	1	2	1	2	1	0	0	0	0	0	0
15	2	2	1	3	0	0	0	1	0	0	0
16	0	1	0	1	0	1	3	2	3	2	2
17	3	4	1	4	3	3	1	0	0	0	0
18	1	2	3	3	1	2	4	4	1	0	0
19	3	4	0	3	4	4	0	0	0	0	0
20	2	3	3	2	0	1	4	0	2	0	0
21	1	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3
22	1	1	2	4	2	1	1	2	2	3	3
23	1	4	1	3	1	3	3	4	2	1	1

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Anexo 7: Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

FECHA: 17 de junio del 2021

Por la presente Yo, Sr(a)....., con documento de identidad N°....., autorizo que mi menor hijo(a) con número de identidad N°..... participe de la Tesis titulada: *Estrés y estrategias de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021* a cargo de las estudiantes: *Dianna Franchesca Rodríguez Gronerth y Mariella Ivonne Garcia Rios,*

Certifico que he sido informado (a) con claridad y veracidad respecto al ejercicio académico que las estudiantes investigadoras han invitado a participar a mi menor hijo; que actúa consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a este procedimiento de forma activa.

Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirar u oponerme al ejercicio académico, cuando estime conveniente y sin necesidad de justificar alguna, que no harán devolución escrita y que no se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico.

Que se respetara la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por las suministradas, lo mismo que la seguridad física y psicológica de mi menor hijo (a).

Dianna F. Rodríguez Gronerth

DNI: 71323242

Mariella I. Garcia Rios

DNI: 73444317

Firma del apoderado

Anexo 8: Autorización de acceso a la población.



Tarapoto, 27 de abril del 2021
Exp. N° 035
Folio N° 01
Firma: [Signature]

Mg. Gilberto Fernández Díaz.
Director de la Institución Educativa Emblemática N° 0050 "Abraham Cárdenas Ruiz"

Remitentes
Dianna Franchesca Rodríguez Gronerth y Mariella Ivonne García Ríos.

Asunto:

SOLICITUD PARA ELABORACIÓN DE TESIS Y APLICACIÓN DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS PARA EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN "ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE BELLAVISTA 2021"

Por medio de la presente, tenemos el agrado de saludarlo, y a su vez manifestarle nuestro gran interés por realizar la aplicación del Inventario que mide Estrés y Regulación Emocional en los estudiantes de su prestigiosa Institución en el transcurso del semestre 2021 – II, siendo estos una muestra representativa de la región San Martín. Esta investigación es parte de las actividades académicas de la asignatura Proyecto de Investigación correspondiente a la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada César Vallejo - Tarapoto, por lo que se solicita a su autoridad poner en consideración la aprobación de esta petición, para la aplicación de los instrumentos en forma digitalizada.

A la espera de su pronta respuesta y agradeciendo de antemano su valioso apoyo.

Atentamente.

Mariella Ivonne García Ríos
DNI: 73444317

Dianna Franchesca Rodríguez Gronerth
DNI: 71323242



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE
INDEPENDENCIA”**

Tarapoto, 08 de setiembre de 2021

CARTA N° 112-2021-ESC-PSIC/UCV-T

SEÑOR:

Mg. Gilberto Fernández Díaz
Director de la I.E 0050 "Abraham Cárdenas Ruiz"

Presente. -

ASUNTO: PRESENTA A ESTUDIANTES

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de saludarle cordialmente como Coordinador del Programa de Estudios de Psicología de la Universidad César Vallejo – Filial Tarapoto y a la vez presentar a los estudiantes **DIANNA FRANCHESCA RODRIGUEZ GRONERTH** y **MARIELLA IVONNE GARCIA RIOS**, quienes vienen realizando el Desarrollo del Proyecto de Investigación denominado: **“ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE BELLAVISTA 2021”**.

En tal sentido, los estudiantes necesitan aplicar instrumentos de medición a los usuarios de su distinguida institución, con la finalidad de culminar dicha investigación en los plazos establecidos.

Solicito su amabilidad en considerar brindar el apoyo respectivo, permitiendo el acceso a los estudiantes a dicha población.

A la espera de poder contar con su apoyo, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

Mg. Dione Francis Marín Puelles
Coordinador del Programa de Estudios de Psicología
UCV – Tarapoto

CAMPUS TARAPOTO
Carretera Marginal Norte
Fernando Belaúnde Terry Km. 8.5
Cacatachi – San Martín
Tel.: (042) 582200 Anx.: 3100

UCV.EDU.PE



Anexo 8: Constancia de aplicación de instrumentos.



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"
Institución Educativa N° 0050 "ABRAHAM CÁRDENAS RUIZ"
Nivel: Secundaria
"ESTUDIO, DISCIPLINA Y TRABAJO"



CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

El director de la Institución Educativa N°0050 "Abraham Cárdenas Ruiz", distrito de Bellavista, provincia de Bellavista y Región San Martín, que suscribe;

HACE CONSTAR:

Que, las estudiantes **DIANNA FRANCESCA RODRÍGUEZ GRONERTH**, con DNI N° 71323242 y **MARIELLA IVONNE GARCIA RIOS**, con DNI N° 73444317, del XI ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo – Filial Tarapoto, aplicaron los **Instrumentos de investigación**: Escala de Dificultades en la Regulación Emocional para Adolescentes (DERS) y el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE), en una muestra de 71 estudiantes del quinto grado de esta Institución Educativa, en las fechas del 17 de septiembre al 08 de octubre de 2021, en el marco de la ejecución de su Proyecto de Investigación titulado "**ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE BELLAVISTA 2021**".

Se expide el presente a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Bellavista, 04 de noviembre de 2021

Atentamente


 Moisés Gilberto Fernández Díaz
Director



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, GARCIA RIOS MARIELLA IVONNE, RODRIGUEZ GRONERTH DIANNA FRANCHESCA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TARAPOTO, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estrés y estrategias de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Bellavista 2021", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos 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 asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
RODRIGUEZ GRONERTH DIANNA FRANCHESCA DNI: 71323242 ORCID 0000-0003-2500-5521	Firmado digitalmente por: DRODRIGUEZGR18 el 09-02-2022 13:51:48
GARCIA RIOS MARIELLA IVONNE DNI: 73444317 ORCID 0000-0002-7255-7313	Firmado digitalmente por: MGARCIARI99 el 25-01-2022 18:23:53

Código documento Trilce: INV - 0559098