



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC, de San Juan de Lurigancho, 2021

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORES:

Blondet Eguia, Renee Eusebia (ORCID: 0000-0002-9602-3666)

Miguel Vilca, Rosa Luz (ORCID: 0000-0000-0002-0065)

ASESORA:

Mg. De La Cruz Ruiz, Maria Angelica (ORCID: 0000-0003-1392-5806)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria

A Dios por iluminar nuestro camino, a nuestras familias por estar presente en cada instante de nuestras vidas y a nuestros seres queridos por brindarnos su apoyo.

Agradecimiento

Agradecimiento especial a las autoridades y docentes de la Universidad César Vallejo en especial a nuestra asesora de tesis Mg. De La Cruz Ruiz, María Angélica.

Índice de contenido

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de gráficos y Gráficos	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
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	14
3.5. Procedimientos	15
3.6. Método de análisis de datos	16
3.7. Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	18
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES	28
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	35

Índice de Gráficos

	Pág.
Gráfico 1 Nivel de regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. de San Juan de Lurigancho, 2021	18
Gráfico 2 Nivel de regulación emocional según dimensión descontrol	19
Gráfico 3 Nivel de regulación emocional según dimensión de rechazo emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. de San Juan de Lurigancho, 2021.	20
Gráfico 4 Nivel de regulación emocional según dimensión interferencia Cotidiana en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. de San Juan de Lurigancho, 2021.	21
Gráfico 5 Nivel de regulación emocional según dimensión de desatención emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. de San Juan de Lurigancho, 2021.	22
Gráfico 6 Nivel de regulación emocional según la dimensión de confusión emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. de San Juan de Lurigancho, 2021.	23

Resumen

Esta investigación titulada “Regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021” fue desarrollada con el objetivo de determinar el nivel de regulación emocional en trabajadores. Para ello, en esta investigación se tomó en cuenta el enfoque cuantitativo, de tipo básica, diseño no experimental transversal y de nivel descriptivo. La muestra estuvo conformada por 60 trabajadores a quienes luego de aplicarles una encuesta, se reportó que el 48.3%, 43.3% y el 8.3% de trabajadores entrevistados presentaron niveles alto, medio y bajo de regulación emocional respectivamente; de igual manera, para un 51.7% de estos trabajadores, el nivel de descontrol emocional fue predominantemente bajo, para el 43.3% el nivel de rechazo emocional fue bajo y medio respectivamente; también, el 46.7% presentaron un nivel bajo de interferencia cotidiana; el 56.7% presentaron un nivel bajo de desatención emocional; el 50.0% presentaron niveles medios de confusión emocional; concluyéndose que en un porcentaje alto (48.3%) los trabajadores presentan niveles altos de regulación emocional frente a otro porcentaje de trabajadores (53.6%) que no logran regular sus emociones adecuadamente.

Palabras clave: regulación emocional, emociones, descontrol, desatención.

Abstract

This research entitled "Emotional regulation in workers of the company Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021" was developed with the aim of determining the level of emotional regulation in workers. For this, this research took into account the quantitative approach, a basic type, a non-experimental cross-sectional design and a descriptive level. The sample consisted of 60 workers who after applying a survey, it was reported that 48.3%, 43.3% and 8.3% of workers interviewed presented high, medium and low levels of emotional regulation respectively; Similarly, for 51.7% of these workers, the level of emotional lack of control was predominantly low, for 43.3% the level of emotional rejection was low and medium respectively; Also, 46.7% presented a low level of daily interference; 56.7% presented a low level of emotional inattention; 50.0% presented average levels of emotional confusion; concluding that in a high percentage (48.3%) the workers present high levels of emotional regulation compared to another percentage of workers (53.6%) who do not manage to regulate their emotions adequately.

Keywords: emotional regulation, emotions, lack

I. INTRODUCCIÓN

Los trabajadores de todas las empresas están expuestos a lidiar constantemente con situaciones complicadas que afectan emocionalmente y dependiendo de cómo se regulan las emociones pueden lidiar o hacer frente a estas situaciones.¹

En la actualidad se enfatiza el rol que cumplen las emociones en nuestras relaciones interpersonales o sociales, y al regular las emociones motiva el cambio de una conducta más adecuada para responder a una situación;² las emociones cuando son negativas y no son reguladas adecuadamente pueden convertirse en desadaptativas convirtiéndose en trastornos emocionales llegando a interferir en el normal desenvolvimiento de las personas afectadas.³

Según la Organización Mundial de la Salud⁴ (OMS) cerca de un billón de dólares pierde la economía mundial en la productividad laboral debido a las afectaciones emocionales de los trabajadores.

Según el portal de recursos humanos Affor Prevención Psicosocial, en el contexto actual de la pandemia Covid 19, los trabajadores también han sido afectados emocionalmente afectando la salud psicológica con consecuencias diversas como fatiga, ansiedad, estrés entre otros.⁵

Según el Ministerio de Salud⁶ (MINSA) las afectaciones a la salud emocional y mental de los trabajadores pueden afectar en el desempeño del trabajador, en las actitudes y el comportamiento, en las relaciones interpersonales y en otros aspectos laborales; pudiendo experimentar cuatro tipos de situaciones: las emocionales como la ansiedad, la ira o enojo, la frustración; las conductuales como el aislamiento, la evitación; las cognitivas como la dificultad para concentrarse, los pensamientos contradictorios; y los físicos o fisiológicas como son la falta de respiración, sudoración excesiva, agotamiento físico y otros.

En la empresa de plásticos esta situación no es ajena dado que se han presentado casos de malestares emocionales en los trabajadores quienes han manifestado sentirse tensos, con angustia, miedo, y frustración entre otros malestares que han sido difíciles de manejar o regular emocionalmente.

Todo lo detallado anteriormente da a conocer que de no regular adecuadamente las emociones podría tener serias consecuencias para la salud mental y física de los trabajadores, afectando en su desempeño, así como también en sus relaciones interpersonales y de familia.

Con todo lo expresado en párrafos anteriores se formuló la siguiente pregunta de la investigación: ¿Cuál es el nivel de regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?; de igual forma, se plantean como preguntas específicas: ¿Cuál es el nivel de regulación emocional según la dimensión descontrol emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?; ¿Cuál es el nivel de regulación emocional según la dimensión rechazo emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?; ¿Cuál es el nivel de regulación emocional según la dimensión interferencia cotidiana en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?; ¿Cuál es el nivel de regulación emocional según la dimensión desatención emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?; y, ¿Cuál es el nivel de regulación emocional según la dimensión confusión emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?.

En relación a la relevancia social, se considera que este estudio es importante para los trabajadores que han tenido Covid 19 y que laboran dentro de la empresa de plásticos ya que su estudio a esta problemática permitirá prevenir trastornos mentales por medio de la identificación del nivel de ansiedad y de una prevención oportuna.

De acuerdo a la implicancia práctica, se considera que la ejecución de la investigación es importante para la empresa ya que este análisis permitirá a la empresa de plásticos obtener un análisis de la información sobre el nivel de ansiedad y cómo afecta a los a los empleados, es así que los datos obtenidos permitirán contribuir con nuevas consideraciones para mejorar el estado emocional de éstos, como también se tomará mayor importancia a la medición del nivel de ansiedad de acuerdo al sexo, tipo de familia, estado civil y tipo de nivel socioeconómico.

El valor teórico de esta investigación, recae sobre las teorías que explican la regulación emocional en trabajadores y del aporte de la teoría psicodinámica de Peplau, quien refiere que la enfermería psicodinámica es capaz de entender la propia conducta de las personas para ayudar a identificar cuáles son sus dificultades y aplicar los principios sobre las relaciones humanas a los problemas que surgen en cualquier nivel de experiencia.

De este modo el presente estudio tiene como objetivo principal: Determinar el nivel de regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021; de igual forma, se plantearon como objetivos específicos: Identificar el nivel de regulación emocional en la dimensión descontrol emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021; Identificar el nivel de regulación emocional en la dimensión rechazo emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021; Identificar el nivel de regulación emocional en la dimensión interferencia cotidiana en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021; Identificar el nivel de regulación emocional en la dimensión desatención emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021; Identificar el nivel de regulación emocional en la dimensión confusión emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes de nivel nacional, se presentan los siguientes aportes:

Herrera⁷ en Arequipa en su investigación de título “Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María – 2018” se planteó como objetivo establecer la relación de la regulación emocional con la procrastinación de estudiantes y con ese fin, el abordaje metodológico se basó en el enfoque cuantitativo de diseño no experimental, de corte transversal y de alcance explicativo y a una muestra conformada por 140 estudiantes se les aplicó la escala de desregulación emocional (DERS) cuyos resultados a nivel descriptivo han revelado que el 54% de los entrevistados presentaron nivel alto de regulación emocional, un 23% presentaron nivel medio y otro 23% presentaron niveles bajos de regulación; teniendo como una de sus conclusiones que hay un porcentaje mayor al 50% que presentan niveles altos de desregulación emocional.

Por su parte, Leyva y Huamán⁸ en su investigación de título “Relación entre dificultades de regulación emocional y empatía en estudiantes de una Institución Educativa Privada de Lima Sur, 2020” se plantearon como objetivo determinar la relación entre las dificultades de regulación emocional y la empatía y para tal fin, abordaron su investigación basada en el enfoque cuantitativo de diseño no experimental transversal y correlacional con una muestra conformada por 288 estudiantes a quienes luego de aplicar el cuestionarios (DERS para las dificultades de regulación emocional) los resultados descriptivos revelaron que el 27.1% de los estudiantes presentaron bajo nivel en las dificultades de regulación emocional, el 36.5% presentaron nivel medio y el 36.5% también presentó un nivel alto.

También Enciso⁹ en Ayacucho en su tesis de título “Regulación emocional y desgaste laboral en trabajadores de un establecimiento de salud del centro poblado de Mollepata, Ayacucho - 2020” se planteó como objetivo establecer la relación que existe entre la regulación emocional y el desgaste laboral de trabajadores y para cumplir con ese propósito, esta investigación fue desarrollada bajo el enfoque cuantitativo de diseño no experimental de corte transversal y correlacional con una

muestra conformada por 15 trabajadores a quienes luego de aplicar los instrumentos (ERQ para medir la regulación emocional) cuyos resultados descriptivos de la variable regulación emocional revelaron que la regulación emocional en su dimensión reevaluación cognitiva el 46.7% de entrevistados presentaron nivel medio; el 66.7% de ellos presentaron niveles altos de supresión emocional, el 66.7% presentaron nivel leve de agotamiento emocional.

Además, Ramos¹⁰ en Chiclayo en su investigación de título “Empatía cognitiva – afectiva y regulación emocional en adolescentes infractores, Chiclayo” se planteó como objetivo determinar la relación entre la empatía cognitiva-afectiva y la regulación emocional y con ese propósito esta investigación fue desarrollada teniendo en cuenta el enfoque cuantitativo, basada en los diseños no experimentales con corte transversal y de alcance correlacional con una muestra compuesta por 150 adolescentes a quienes luego de aplicar los instrumentos (escala de dificultades de regulación DESR) cuyos resultados a nivel descriptivo revelaron que el 77.3% de entrevistados manifestaron un nivel bajo de regulación emocional, el 20% manifestaron un nivel medio y el 2.7% manifestaron un nivel alto de regulación emocional.

También, Adrián¹¹ en Lima en su tesis titulada “Estilos parentales y regulación emocional en estudiantes de tercer grado de secundaria en la Institución Educativa 3080 Perú-Canadá, 2020” se planteó como objetivo determinar la relación entre los estilos parentales y la regulación emocional y con ese fin, esta investigación fue conducida bajo el enfoque cuantitativa de diseño no experimental de corte transversal y de alcance correlacional con una muestra conformada por 76 estudiantes de un centro educativo a quienes se les aplico la escala de regulación emocional DESR y cuyos resultados descriptivos dan cuenta de un 99% presenta un nivel bajo de regulación emocional; de igual manera el 86% presentó niveles bajos de conciencia, el 87% niveles bajos de rechazo, y, el 93% niveles bajos de las estrategias de regulación.

De igual manera, Valencia¹² en Lima en su tesis de título “Regulación emocional y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, municipio de Rionegro - Antioquia, Colombia, 2017” se planteó como objetivo establecer la relación que existe entre regulación emocional y dependencia emocional y con ese

propósito el abordaje metodológico fue basado en el enfoque cuantitativo de diseño no experimental de tipo transversal y de nivel correlacional con una muestra conformada por 50 mujeres de entre 17 y 74 años a quienes se les aplicó los instrumentos (TMMS-24 para evaluar la regulación emocional) y cuyos resultados descriptivos dan cuenta que el 12% de entrevistados presentaron alto nivel de regulación emocional, el 46% un nivel moderado y el 42% un nivel bajo.

En cuanto a los antecedentes de origen internacional, se tienen los siguientes aportes: Carrera¹³ en Quito – Ecuador, realizó una investigación titulada “Regulación Emocional Cognitiva y Niveles de Ansiedad en Inmigrantes Venezolanos” en la que se planteó como objetivo determinar la relación entre la regulación emocional cognitiva y los niveles de ansiedad, y para ese fin, esta investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo de diseño no experimental y de diseño correlacional, con una muestra conformada por 125 inmigrantes venezolanos, a quienes luego de aplicar el instrumento CERQ, obtuvo como resultados descriptivos que el 32% de entrevistados manifestaron un nivel bajo de regulación emocional en el factor de aceptación, el 29.6% presentó nivel alto en la reinterpretación positiva, el 28.8% presentaron niveles bajos en la focalización de los planes.

Giménez y col¹⁴ en Paraguay, en su investigación titulada “Análisis de la Regulación Emocional Cognitiva en personal de Enfermería” se plantearon como objetivo analizar la regulación emocional y con ese fin, desarrollaron su investigación basándose en el enfoque cuantitativo de diseño no experimental transversal y descriptivo con una muestra compuesta por 350 profesionales de enfermería a quienes se les aplicó el cuestionario CERQ y cuyos resultados descriptivos dan cuenta que la regulación emocional en sus factores de catastrofización, reinterpretación positiva y focalización positiva los niveles fueron altos. En los hombres, la catastrofización fue de nivel muy alto (M=8.88; DE=3.03); también la reinterpretación positiva tuvo nivel muy alto (M=14.16; DE=3.86); y, en las mujeres, la catastrofización fue de nivel alto (M=8.27; DE=3.23); también la reinterpretación positiva tuvo nivel muy alto (M=13.57; DE=3.88).

Monutti¹⁵ en Argentina, en su tesis de título “Sobrepeso y regulación emocional” se planteó como objetivo establecer si existe relación entre el sobrepeso y la

regulación emocional y para ese fin, esta investigación fue desarrollada bajo el enfoque cuantitativo de diseño no experimental y de alcance correlacional con una muestra compuesta por 219 personas a quienes se les aplicó la escala de desregulación emocional (DESR) y cuyos resultados a nivel descriptivo dan cuenta de que existe un 46.1% de los entrevistados presentaron altos niveles de desregulación emocional, el 42% presentó niveles medios y el 11.9%.

El concepto de la regulación emocional, tiene que ver con las emociones, de esta forma, se ha afirmado a las emociones como la parte afectiva tienen un origen biológico, y su manifestación es percibida y reflexionada por las personas, son interpretadas socialmente; pero en lo concreto las emociones son respuestas breves que se da tanto para mantener las emociones positivas o para evitar las emociones negativas; y se clasifican en: emociones básicas como la ira, el miedo, la tristeza, la alegría, etcétera, las emociones sociales como el orgullo, la empatía, la envidia, etcétera; y, las emociones de fondo como lo es el humor.¹⁶

Las emociones también pueden ser consideradas como información interna acerca de nosotros mismos o también información externa producto del contacto con otro o de la interacción con otro;¹⁷ también pueden contagiarse o transmitirse entre las personas.¹⁸

Para Bisquerra y col¹⁹ la emoción es todo aquello que nos interpela en nuestras vidas; de nuestra interacción interpersonal y de cómo reaccionamos o tomamos las decisiones en función de la parte emocional del cerebro.

Las emociones pueden ser positivas como negativas; las primeras influyen significativamente sobre la autoestima, la autoconfianza y la automotivación; y las segundas hacen referencia a aquellas que afectan el estado anímico de las personas, aquejan sobre las relaciones interpersonales generando ansiedad, celos y otras emociones negativas.²⁰

La regulación emocional es la capacidad para poder regular de forma consciente y por ello se debe adecuar utilizando estrategias;¹⁹ es decir, la regulación es la forma regular las emociones hacia un estado positivo por lo que una persona debe tener la capacidad para una expresión de sus emociones de forma apropiada, la posibilidad para regular las emociones y sentimientos por más intensos que fuesen,

deben de poseer habilidades para el afrontamiento y, una competencia para genera emociones positivas.²¹

Para Andrés y Stelzer²² la regulación emocional hace referencia a la capacidad que debe tener una persona para empezar, impedir, mantener y regular la ocurrencia, intensidad y duración de un estado emocional; así como también, de la atención, la motivación, entre otras.

A esta capacidad que muchos autores hacen referencia, Gross y Thompson sostienen que la regulación emocional es la capacidad para influir en emociones positivas o negativas, emociones propias o de terceros con quienes se experimentan o expresan;²³ esto quiere decir que la regulación emocional no implica solo inhibir las emociones negativas, implica controlar la intensidad también de emociones negativas como positivas.²⁴

Desde la óptica de Aguilar y col²⁵ la regulación emocional es la habilidad o la forma en que una persona puede controlar una situación emocional con el propósito de lograr el equilibrio, teniendo en cuenta que regular no significa reprimir, ocultar o evitar las emociones.

En la regulación emocional se pueden distinguir dos tipos de actuación, una que se expresa sobre los sentimientos de fondo y otra sobre los de forma o superficiales; los de fondo se encargan de centrarse en la parte genuina de las emociones que ocurren internamente y su control se encarga de modificar los aspectos vivenciales y subjetivos; por el contrario, la actuación superficial es un intento por fingir en las propias emociones a fin de salir de una situación difícil.²⁶

En la regulación de las emociones se pueden distinguir tres procesos básicos: a) toda emoción se autorregula por mecanismos propios, es decir, cuando una persona experimenta una emoción (ira, alegría, tristeza, etcétera) se desgasta consumiendo energía, por lo tanto, estas emociones no perduran en el tiempo; b) la intensidad emocional puede modificar las emociones en función de las experiencias como por ejemplo la ansiedad puede reducirse si esta misma origina un estímulo; y c) y las estrategias de regulación emocional que son aquellas que una persona utiliza para modificar un estado emocional.²⁷

La regulación emocional también puede describirse a partir de modelos teóricos que explican cómo las personas la desarrollan; estos modelos se conocen como procesales o de proceso.

En el modelo de Gross de 1988, la regulación emocional se explica en función de cinco categorías que mencionaremos: a) selección situacional mediante el cual las personas adoptan estrategias en función de sus experiencias previas para evitar situaciones o a personas manteniéndose al margen de posibles afectaciones; luego se implica la b) modificación situacional con la posibilidad de cambiar el impacto emocional a partir de un cambio de estrategias como, por ejemplo, expresar tristeza podría generar simpatía de otros, hacer bromas, podría disminuir el clima tenso, etcétera; prosigue con la c) manipulación de la atención, que significa modular la atención, o reorientarse hacia algo objetivo; continúa con una d) revaloración cognitiva cuyo propósito radica generar experiencia emocional; y, e) modular la respuesta, a fin de cambiar la emoción durante el proceso.²³

El modelo de Werner y Gross de 2010, postula que la regulación emocional implica un proceso de adaptación a la situación que se presenta de forma adecuada y efectiva a través de las siguientes pautas: a) pausar cualquier intento de actuar por impulso, permitiendo sin evitar que las emociones se produzcan para facilitar el procesamiento emocional; b) reconocer e identificar las emociones que se experimentaron para valorarlas de acuerdo a las dimensiones conductuales, fisiológicas o de las funciones interpersonales; c) discriminar si las situaciones son complicadas de controlar o de lo contrario saber si se pueden usar estrategias de afrontamiento; y, d) conciencia y jerarquización mediante el cual se inhibe cualquier respuesta impulsiva para usar estrategias que favorezcan lograr el objetivo propuesto.²³

Desde la perspectiva del procesamiento emocional, la regulación de las emociones puede ser explicada desde el modelo de seis pasos propuesta por Hervas en el 2011: a) apertura emocional, que significa que uno debe estar atento a las emociones que uno está experimentando y abierto para comprenderlas y ser consciente de ellas; b) dirigir la atención hacia la emoción que se experimenta; c) etiquetar o nombrar la emoción es identificar lo que se siente, como uno se siente para ajustar la respuesta emocional; d) aceptación de la experiencia vivida, ya que

tanto de las malas o buenas experiencias no se debe suprimir las que son desagradable, sino más bien aprender de ellas; e) análisis emocional, para analizar el origen de la emoción, el mensaje emocional para saber a qué se debe, la valoración de la emoción y el aprendizaje; y, finalmente la aplicación de una estrategia de regulación emocional.²⁸

Desde la teoría de Peplau, los cuidados de enfermería describen una relación que vincula a la enfermera y paciente a fin de promover, prevenir, diagnosticar, tratar y rehabilitar las afectaciones a la salud; esta teoría se concibe desde la enfermería psicodinámica que implica conocer la conducta propia para ayudar a los demás en base a esta capacidad para identificar los problemas en los demás.²⁹

Esta teoría psicodinámica explica la relación enfermero-paciente desde cuatro fases: a) orientación, mediante el cual es labor del enfermero en ayudar al paciente a que pueda reconocer y entender su problema; b) identificación, mediante el cual, el paciente identifica quién puede ayudarlo; c) explotación, que implica que el paciente explota todo lo que se le ha ofrecido; y, d) resolución, mediante el cual el paciente se libera de la relación.³⁰

La teoría de Peplau se apoya de las relaciones interpersonales como una herramienta de asistencia al paciente y con un enfoque de los cuidados de enfermería psicológica y subjetivamente se valora el aspecto emocional como un mecanismo para hacer frente a la experiencia del paciente.³¹

Para evaluar la regulación emocional se ha tomado en cuenta la escala DERS, de Gratz y Roemer quienes han definido la regulación emocional como la capacidad que tiene una persona para que, de forma consciente, comprenda, y acepte sus emociones; además sea capaz de controlar los comportamientos impulsivos utilizando estrategias que le permitan modular y afrontar diversas situaciones emocionales; y, en caso de no contar con estas capacidades, indicaría la presencia de dificultades de regulación emocional: descontrol emocional, rechazo emocional, interferencia cotidiana, desatención emocional y, confusión emocional.³²

Por lo que respecta al descontrol emocional, hace referencia a una serie de dificultades que se presenta en las personas que no pueden controlar sus emociones porque la situación conflicto (emociones negativas, discusiones

acaloradas, etcétera) interfieren en el conocimiento de las emociones y por lo tanto de su manejo; en cuanto al rechazo emocional, hace referencia a una predisposición de aquellas personas a reaccionar emocionalmente de forma negativa ante las circunstancias complicadas; por lo que respecta a la interferencia cotidiana, hace referencia a las dificultades que una persona expresa debido a un factor emocional alejándose de sus metas, sus anhelos, o distrayendo su pensamiento; en cuanto a la desatención emocional, hace referencia a la carencia de conciencia de las propias emociones; y, en cuanto a la confusión emocional, esta explica cuán claro una persona puede reconocer una emoción o su emoción en una determinada circunstancia.³³

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es conducida desde el enfoque cuantitativo, es de tipo básica, de nivel descriptivo y de diseño no experimental de corte transversal, acreditando con los siguientes argumentos:

En opinión de Monroy y Nova³⁴ las investigaciones cuantitativas hacen referencia a las mediciones numéricas de las características de las variables de estudio.

Según Muñoz³⁵ esta investigación es de tipo básica, pura o fundamental porque tiene entre sus propósitos revisar o profundizar en la literatura científica todo lo relacionado con el constructo teórico a fin de ampliar lo que ya se conoce y rescatar lo nuevo a través de los aportes teóricos que servirán de base o insumo a futuras investigaciones de tipo aplicada y para solucionar problemas.

Es descriptivo, debido a que, de manera independiente por cada variable de estudio, se describe características o sus cualidades y se medirán para determinar las categorías bajo, medio y alto de cada variable respectivamente.³⁶

Por otro lado, esta investigación es de diseño no experimental, se caracterizan porque el investigador no manipula las variables de estudio, es decir, que tal cual se da el fenómeno de estudio, la medición se realiza respetando su estado natural a través de la observación.³⁶

3.2. Variables y operacionalización

Las variables se pueden definir como aquellas características particulares de un determinado objeto que es sujeto de estudio;³⁷ estas variables son susceptibles de medirse y sus mediciones presentan distintos valores.³⁸

Variable: Regulación emocional

Definición conceptual:

Es la capacidad que tiene una persona para que, de forma consciente, comprenda, y acepte sus emociones; además sea capaz de controlar los comportamientos impulsivos utilizando estrategias que le permitan modular y afrontar diversas situaciones emocionales; y, en caso de no contar con estas capacidades, indicaría la presencia de dificultades de regulación emocional.³²

Definición operacional:

La regulación emocional se mide en función de sus dimensiones: descontrol emocional, rechazo emocional, interferencia cotidiana, desatención emocional, y, confusión emocional. Se evalúa mediante escala de Likert de cinco opciones: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre. La valoración mínima es 28 e indica un nivel leve de regulación emocional y la valoración máxima es 140 e indica el máximo nivel severo de regulación emocional.

Indicadores:

Descontrol emocional (dificultad de control de impulsos, acceso limitado de estrategias, sensación de desbordamiento); rechazo emocional (malestar de sus propias emociones, vergüenza de sus emociones); interferencia cotidiana (dificultades para concentrarse); desatención emocional (dificultades para concentrarse, dificultades para atender sus emociones,); confusión emocional (escaso conocimiento de sus emociones, poca claridad respecto a las emociones)

Escala: ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

La población de estudio en esta investigación estuvo conformada por 60 trabajadores de una empresa de plásticos de San Juan de Lurigancho.

Por población se entiende como aquel conjunto finito de elementos o individuos que poseen o comparten similares características o cualidades.³⁹

La muestra de estudio fue censal y estuvo compuesta por 60 trabajadores de una empresa de plásticos de San Juan de Lurigancho.

Una muestra es un subgrupo o subconjunto de la población y cuya selección sirve para poder aplicar los instrumentos y recolectar la información;³⁶ esta muestra debe ser lo más representativa;⁴⁰ además debe ser finita y accesible.³⁹

Criterios de inclusión

- Trabajadores de la empresa de plásticos de San Juan de Lurigancho.
- Trabajadores con más de un año de servicios.
- Trabajadores de ambos sexos.
- Trabajadores que expresen su consentimiento informado para participar del estudio.

Criterios de exclusión

- Trabajadores que no deseen participar de la investigación.
- Trabajadores que abandonen su participación.

Debido a que el tamaño de la muestra es igual al de la población, no se requirió de realizar el muestreo.³⁶

Unidad de análisis: trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica elegida para el propósito de esta investigación fue la encuesta, que es útil para documentar las observaciones o mediciones que se realizan sobre determinado fenómeno de estudio.³⁶

Por lo que respecta al instrumento a utilizarse en este estudio, fue el cuestionario debido a que su utilidad radica en capturar datos a través de una serie de preguntas que conforman el cuestionario y que se han confeccionado para evaluar o medir una variable de estudio.³⁶

El instrumento que se usó en esta investigación es la Escala de dificultades en la regulación emocional o desregulación emocional adaptada al español (DERS - E); este instrumento fue desarrollado por Gratz y Roemer en el año 2004; luego fue adaptada al español por Hervás y Jódar en el 2008 para una población española;⁴¹ y posteriormente fue adaptado por Guzmán y col en el 2014 para una población chilena.⁴² (Ver Anexo 3)

La escala DERS-E de 28 ítems, está conformado por cinco dimensiones: descontrol emocional, rechazo emocional, interferencia cotidiana, desatención emocional y confusión emocional; y se evalúa mediante escala de Likert de cinco opciones: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre. (Ver Anexo 3)

Validez y confiabilidad de los instrumentos.

La validez de un instrumento es un concepto que hace referencia al grado con que el instrumento cuantificar una variable y su medición representa realmente lo que pretende medir si sus indicadores también representan lo mismo.⁴³

La escala DERS-E adaptada al español por Hervás y Jódar⁴¹ en el 2008 presento validez de constructo con evidencia sobre el análisis factorial, así como validez convergente e incremental; esta misma escala fue validada por Guzmán y col⁴² en 2013 para una población chilena, presentando validez de criterio y validez de constructo replicando la conformación de cinco factores o dimensiones que concuerda con la adaptación de Hervás y Jódar y confirmando que posee buena validez para ser aplicado a la población chilena.

También, Velásquez y col⁴⁴ en su investigación realizada en Lima en el 2020, realizaron la validación de constructo del instrumento DERS-E obteniéndose valores ítem test entre 0.29 y 0.78.

Confiabilidad de los instrumentos.

La confiabilidad o fiabilidad de un instrumento, hace referencia a la capacidad del instrumento de replicar resultados similares midiendo el mismo objeto de estudio en condiciones o características similares.⁴³

La confiabilidad de la escala DERS-E adaptada por Hervás y Jódar⁴¹ fue sometida a una muestra española de 254 participantes de entre 18 y 76 años determinando un coeficiente Alfa de Cronbach igual a 0.93; y en una investigación realizada en Lima en el 2013 por Velásquez y col⁴⁴, se obtuvo un valor Alfa de Cronbach igual a 0.92.

3.5. Procedimientos

Según Martínez y col⁴⁵ la recolección de datos es una operación mediante el cual se deben de seguir los siguientes pasos:

Como primer paso se debe de realizar el planeamiento de recolección de datos que incluyen las siguientes actividades: a) se solicita a la Escuela Profesional de Enfermería para que por su intermedio y mediante carta se solicite la autorización de realización de la investigación en la empresa de plásticos de San de San Juan de Lurigancho; b) se coordina las fechas y horarios en la que se realizará el trabajo de campo; c) coordinar a detalle cómo se realizará el trabajo de campo; y, d) se preparan los cuestionarios adjuntando indicaciones, consentimiento informado y cuestionarios propiamente dichos.

Luego se procede con la recolección de los datos a través de las siguientes actividades: a) antes de entregar las encuestas, se explica a cada uno de los participantes el propósito del estudio así, sus beneficios y toda información relevante del estudio; b) luego, se verifica si hay dudas de los participantes sobre la investigación; b) se aplica el instrumento y verificar su normal desarrollo; c) se controla las encuestas verificando la cantidad de encuestas entregadas; y, d) se depuran las encuestas que no han sido llenadas correctamente.

Una vez concluida con el trabajo de campo, se procede con el análisis estadístico y según Martínez y col⁴⁵ se siguen los siguientes procedimientos: a) se codifican los datos; b) se tabulan los datos en una hoja de Excel a través de una matriz de datos; y, c) se realiza el análisis estadístico en el software estadístico SPSS v.25.

3.6. Método de análisis de datos

Una vez concluida con la recolección de datos, los datos han de ser analizados ya que se han codificado y almacenado en una base de datos de Excel, y se han exportado a un software estadístico para su análisis a través de un software estadístico SPSS en su versión 25; y se siguen los siguientes procedimientos:⁴⁵ a)

la distribución de frecuencias de la variable regulación emocional b) el análisis descriptivo mediante tablas cruzadas; y c) la presentación en tablas y gráficos de los hallazgos.

3.7. Aspectos éticos

En esta investigación se han valorado los aspectos o principios éticos siguientes:

El principio de beneficencia, hace referencia a la intención de procurar el bienestar de los participantes de la investigación;⁴⁶ de esta manera, al realizar la investigación se cuidó por no poner en riesgo su bienestar de los participantes, y se informó que esta investigación tiene el propósito de identificar el nivel de regulación emocional a fin de proponer recomendaciones útiles para lograr niveles adecuados de regulación emocional en los trabajadores.

El principio de no maleficencia, mediante el cual, la investigación no presenta ningún riesgo para los trabajadores;⁴⁶ esto es, la investigación por su naturaleza descriptiva solo se recopiló información anónima en referencia a la regulación emocional protegiendo la identidad de las personas.

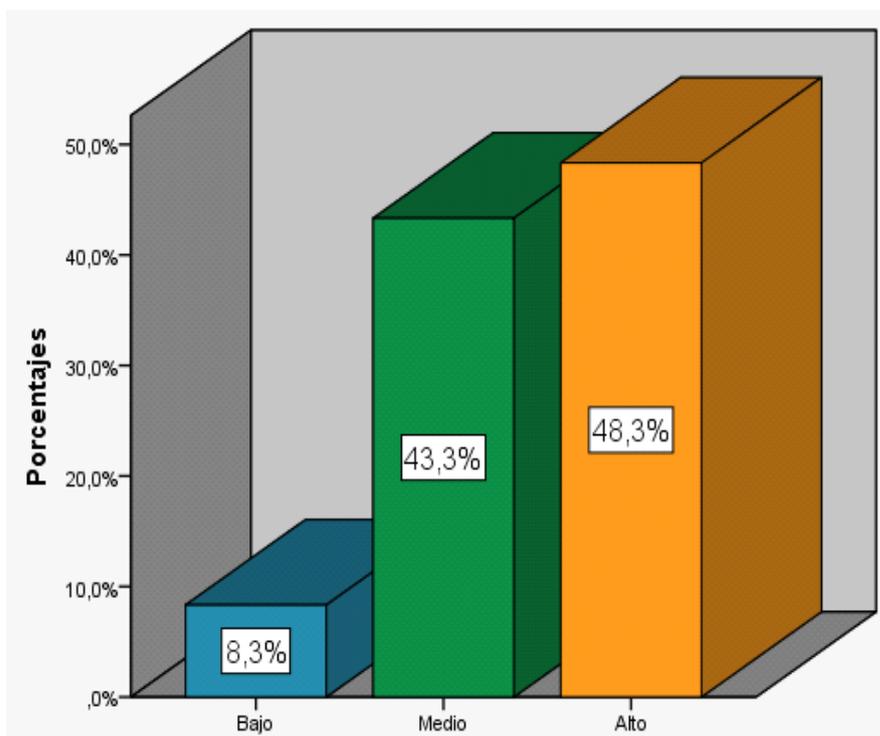
El principio de autonomía, a través del cual se acepta la voluntad de los trabajadores de la empresa de plásticos de participar o no en esta investigación;⁴⁶ esto es, se respetó su decisión de aceptar, o rechazar participar en la investigación.

El principio de justicia, que implica que todos los trabajadores reciben un trato justo, y equitativo.⁴⁶

También, para cumplir con la formalidad de la investigación, se recurrió al consentimiento informado que es un documento que debe ser firmado por los trabajadores habiéndose les informado acerca de la investigación y su participación es de forma libre, voluntaria e informada.⁴⁶

IV. RESULTADOS

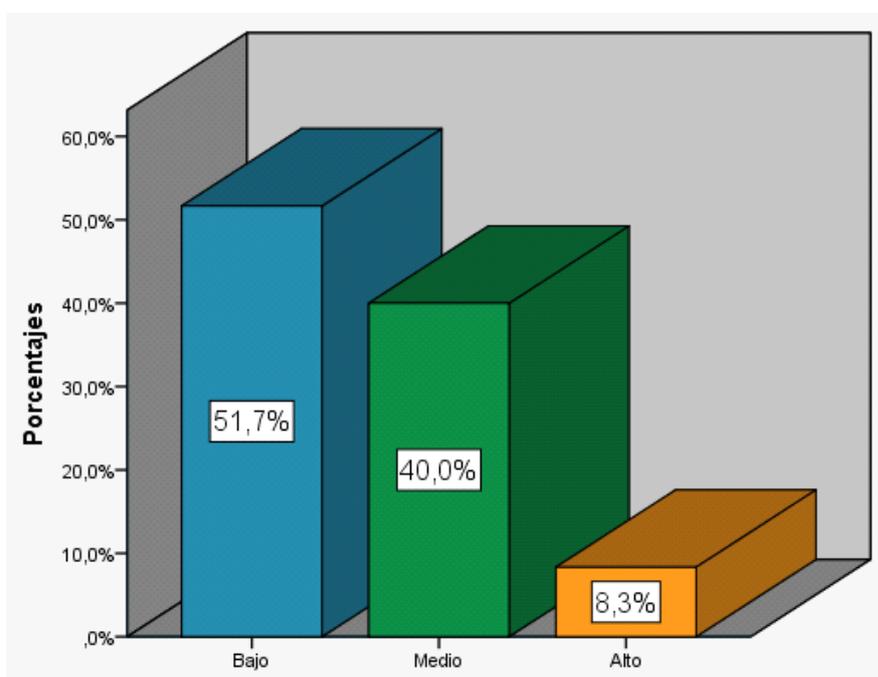
Gráfico 1. Nivel de regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. De San Juan de Lurigancho, 2021.



Nota: Fuente propia

Como se observa en el gráfico 1, del total de trabajadores entrevistados, el 48.3% presentaron un nivel alto de regulación emocional, el 43.3% presentaron un nivel medio y el 8.3% presentaron un nivel bajo.

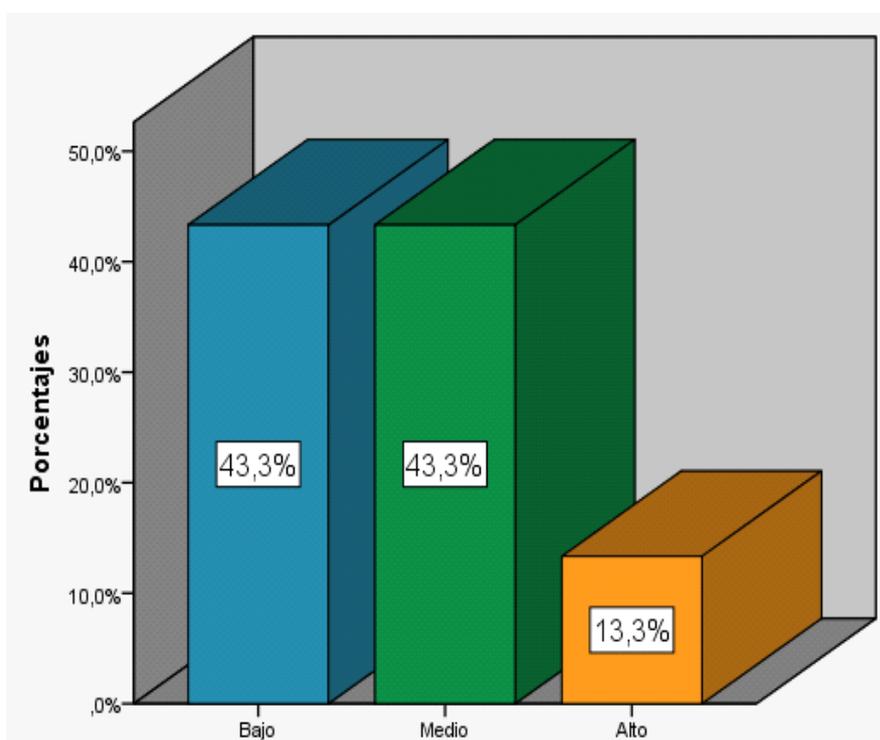
Gráfico 2. Nivel de regulación emocional según dimensión descontrol emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. De San Juan de Lurigancho, 2021.



Nota: Fuente propia

Como se observa en el gráfico 2, del total de trabajadores entrevistados, el 51.7% presenta bajos niveles de descontrol emocional, el 40.0% presenta nivel medio de descontrol y el 8.3% presenta alto descontrol emocional.

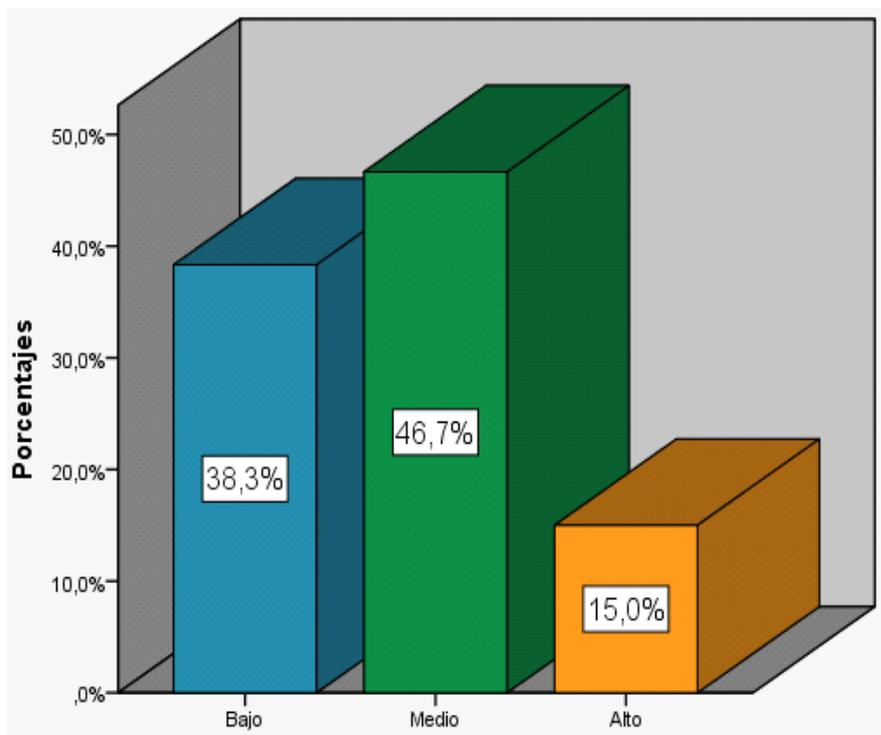
Gráfico 3. Nivel de regulación emocional según dimensión de rechazo emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. De San Juan de Lurigancho, 2021.



Nota: Fuente propia

Como se observa en el gráfico 3, del total de trabajadores entrevistados, el 43.3% presentaron bajos niveles de rechazo emocional, el 43.3% presentaron nivel medio y el 13.3% de los trabajadores presentaron un nivel alto.

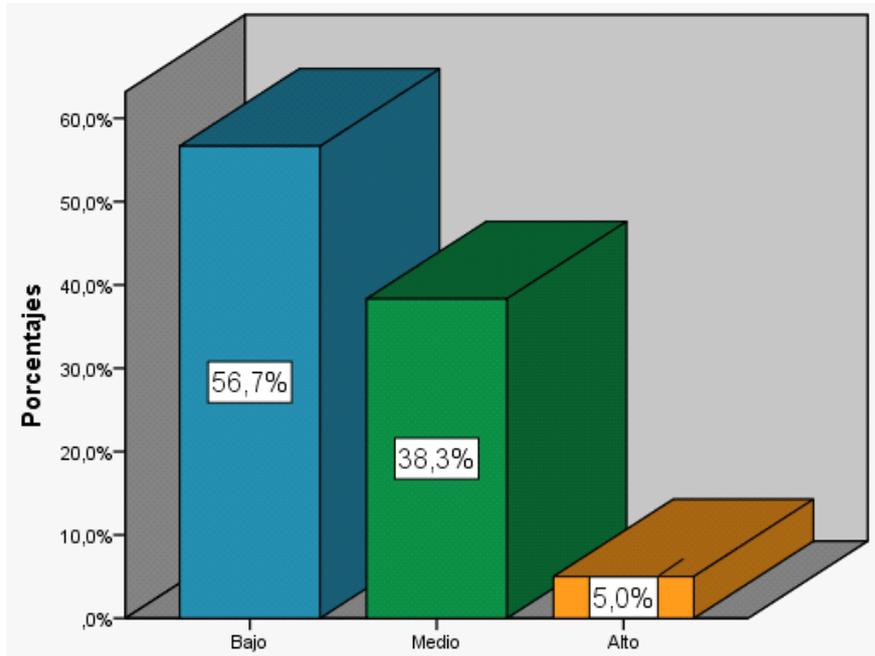
Gráfico 4. Nivel de regulación emocional según dimensión interferencia cotidiana en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. De San Juan de Lurigancho, 2021.



Nota: Fuente propia

Como se observa en el gráfico 4, del total de trabajadores entrevistados, el 38.3% presentan un nivel bajo de interferencia cotidiana, el 46.7% presentan un nivel medio y el 15.0% presenta un nivel alto.

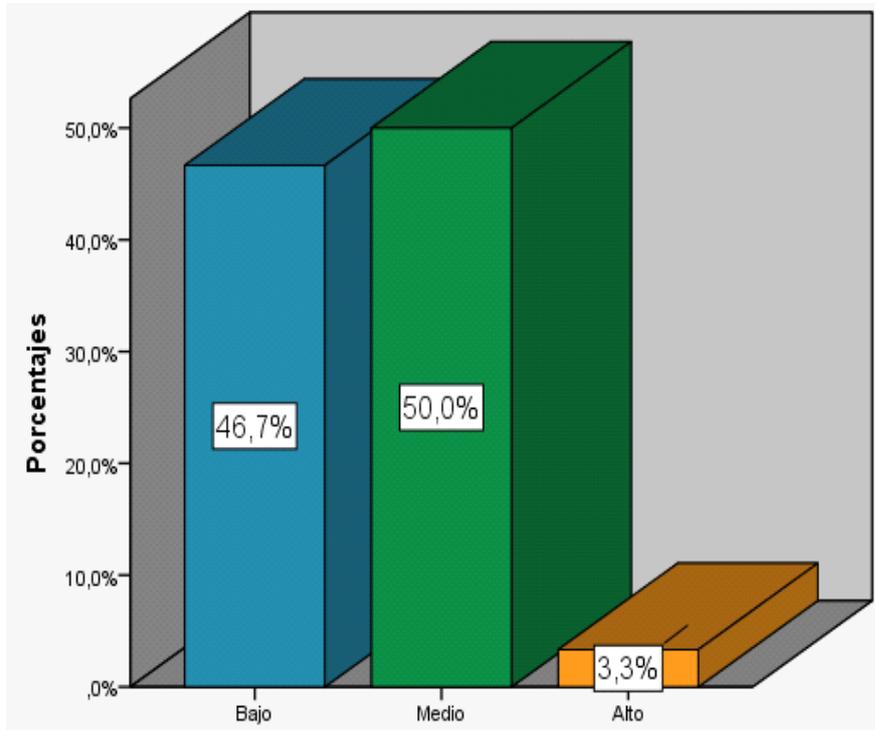
Gráfico 5. Nivel de regulación emocional según dimensión de desatención emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. De San Juan de Lurigancho, 2021



Nota: Fuente propia

Como se observa en el gráfico 5, del total de trabajadores entrevistados, el 56.7% presentaron un nivel bajo de desatención emocional, el 38.3% presentaron un nivel medio y el 5.0% presentaron un nivel alto de desatención.

Gráfico 6. Nivel de regulación emocional según la dimensión de confusión emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC. de San Juan de Lurigancho, 2021.



Nota: Fuente propia

Como se observa en el gráfico 6, del total de trabajadores entrevistados, el 50.0% presentaron niveles medios de confusión emocional, el 46.7% presentaron bajos niveles y, el 3.3% presentaron nivel alto.

V. DISCUSIÓN

Todo trabajador por su exposición a la carga laboral u otros factores están expuestos a lidiar constantemente con situaciones complicadas que afectan emocionalmente y dependiendo de cómo se regulan las emociones pueden lidiar o hacer frente a estas situaciones es que los trabajadores van a superar estas dificultades. Es por ello que esta investigación titulada “Regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021” fue realizado por las investigadoras con el propósito de determinar el nivel de regulación emocional de los trabajadores de una empresa.

En cuanto al objetivo general que fue planteado con el propósito de determinar el nivel de regulación emocional y de acuerdo con los resultados obtenidos, se ha determinado que el 48.3% de los trabajadores presentaron un nivel alto de regulación emocional, seguido de un 43.3% que presentaron un nivel medio y de un 8.3% que presentaron un nivel bajo; al respecto, la explicación de porqué los trabajadores han obtenido un nivel medio en su regulación emocional, implica que estos empleados carecían de capacidades para afrontar diversas situaciones que les parezcan tensas o diversas situaciones que les produzca malestar. Regular las emociones implica un control de ellas en las situaciones difíciles, al mismo tiempo regular permite regular el comportamiento y evita exaltarse produciendo desequilibrios. Regular las emociones también implica poner en un punto adecuado las emociones negativas para poder desempeñarse sin que estas afecten el trabajo, o afecten la relación con los demás, de igual modo, sirven para que uno pueda explotar y mejorar las emociones positivas. Este resultado es similar al obtenido por Herrera⁷, quien reportó que un 54% de entrevistados presentaron altos niveles de regulación emocional y un 23% presentaron niveles bajos de regulación emocional. También, este trabajo es similar al de Monutti¹⁵ quien reportó que existe un 46.1% de entrevistados que presentaron altos niveles de desregulación emocional, el 42% presentó niveles medios y el 11.9% niveles bajos.

Por lo que respecta al primer objetivo específico que fue formulado para identificar el nivel de descontrol emocional, se revelaron que el 51.7% de los trabajadores presentaron bajos niveles de descontrol emocional, el 40.0% presentaron nivel medio de descontrol y el 8.3% presentaron alto descontrol emocional. Según los

indicadores de esta dimensión, el 33.3% de los trabajadores manifestaron que nunca viven sus emociones de forma desbordante o sin control, de igual modo, el 35.0% de estos trabajadores, afirmaron que nunca llegan a perder el control cuando se sienten mal, de igual forma para el 25.0% de los encuestados, manifestaron que nunca tienen dificultades de controlar su forma de comportarse ante situaciones difíciles; de igual forma, para el 30.0% de los trabajadores a veces sienten que cuando tienen muchos problemas que no pueden resolver lo que les queda es deleitarse con algo que les gusta, sin afrontar el problema. Según las investigadoras, el descontrol emocional de los trabajadores implica que los trabajadores no son capaces para controlar las emociones, y los trabajadores de la empresa, en un porcentaje mayor al 50% logran manejar estas emociones, sin embargo, el otro porcentaje evidencia que los trabajadores tienen problemas para concentrarse, para trabajar, para mejorar sus relaciones en el trabajo, entre otras razones. Este resultado es similar al obtenido por Monutti¹⁵ quien ha revelado que un 47.5% de los trabajadores han presentado niveles altos y medios en la dificultad para procesar y manejar las emociones.

Por lo que concierne al segundo objetivo específico que fue formulado a fin de identificar el nivel de rechazo emocional en trabajadores de una empresa y según los resultados obtenidos mediante esta investigación, se reportaron que el 43.3% de los trabajadores presentaron bajos niveles de rechazo emocional, el 43.3% presentaron nivel medio de rechazo emocional y el 13.3% presentaron altos niveles de rechazo emocional. De acuerdo con los indicadores de la dimensión rechazo emocional, el 38.3% de los trabajadores han manifestado que a veces cuando se enojan por alguna razón en el trabajo, se sienten enojados consigo mismos, de igual forma, el 35.0% de los trabajadores afirmaron que a veces se sienten avergonzados cuando se sienten mal o expresan que se sienten enfadados; así también, el 31.7% de los trabajadores encuestados manifestaron que cuando se sienten mal dan a entender que son personas débiles; el 28.3% de estos trabajadores también han afirmado que a veces se sienten culpables cuando se encuentran mal. Al respecto, las investigadoras afirman que cuando los trabajadores presentan bajo niveles de rechazo emocional han sido quienes han expresado que a veces sienten vergüenza, o se sienten enojados consigo mismos o que dan a entender que son personas débiles, resulta que no están

comprendiendo sus emociones, no pueden reconocerlas y obstaculizan que uno mismo pueda adecuar sus emociones para mejorar sus relaciones de trabajo. Este resultado es similar al obtenido por Ramos¹⁰ quien en su investigación reportó que un 72% presenta bajos niveles de rechazo emocional, un 20.7% presenta niveles medios y un 7.3% presenta niveles bajos. De igual forma, Adrián¹¹ presentó resultados similares, al reportar que el 87% de trabajadores presentaron niveles bajos de rechazo emocional.

En cuanto al tercer objetivo específico, que fue formulado para identificar el nivel de interferencia cotidiana, y de acuerdo a los resultados de esta investigación, se evidenciaron que el 38.3% de los trabajadores presentaron un nivel bajo de interferencia cotidiana, el 46.7% presentaron un nivel medio y el 15.0% presentaron un nivel alto. De acuerdo con los indicadores de la dimensión interferencia cotidiana el 40.0% de los trabajadores han manifestado que a veces tienen dificultades para salir adelante en el trabajo cuando se sienten mal; de igual forma, el 33.3% de estos trabajadores han afirmado que a veces presentan dificultades para concentrarse cuando se sienten mal; así mismo, el 26.7% de los trabajadores manifestaron que presentan dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa, cuando se sienten mal, entre otras razones. Al respecto, las investigadoras afirman que cuando los trabajadores presentan elevados índices de interferencia cotidiana es porque tienen dificultades para concentrarse, para enfocarse, para prestar atención en el trabajo.

Respecto del cuarto objetivo específico que fue planteado para identificar el nivel de desatención emocional, y de acuerdo con los hallazgos reportados, el 56.7% de los trabajadores presentaron un nivel bajo de desatención emocional, el 38.3% presentaron un nivel medio y el 5.0% presentaron un nivel alto de desatención. Según los indicadores de la desatención emocional, el 35.0% de los trabajadores han manifestado que siempre prestan atención a cómo se sienten, de igual forma, el 31.7% de los entrevistados afirmaron que siempre están atento a sus sentimientos, el 35.0% manifestaron que siempre dan importancia a lo que sienten; entre otras razones. Al respecto, las investigadoras han manifestado que los trabajadores que presentan niveles bajos de desatención emocional tienen dificultades para concentrarse en la forma de cómo se sienten y al no poder concentrarse y no conocer sobre sus emociones, les dificultará poder manejar o

controlar sus emociones a favor de mejorar sus relaciones en el trabajo o de tener mayor productividad o la de trabajar con mayor creatividad. Este resultado es congruente con el obtenido por Enciso⁹ quien en su investigación ha reportado que el 66.7% de los encuestados manifestaron un nivel alto de supresión emocional, es decir, este porcentaje alto, implica que suprimir las emociones a través de un mecanismo para evitar seguir pensando en ello.

En cuanto al quinto objetivo específico que fue formulado para identificar el nivel de confusión emocional en trabajadores y de acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación, el 46.7% presentaron bajos niveles de confusión emocional, el 50.0% presentaron niveles medios y el 3.3% presentaron nivel alto. En concordancia con los indicadores de esta investigación, el 38.3% de los trabajadores han afirmado que a veces perciben con claridad sus sentimientos, el 33.3% de los trabajadores también han manifestado que a veces no tienen ni idea de cómo se siente, de igual modo, el 35.0% de trabajadores han afirmado que a veces tienen dificultades para comprender sus sentimientos. Al respecto, las investigadoras, los trabajadores que presentan niveles medios y altos de confusión emocional son las personas que no tienen claridad acerca de sus sentimientos, no pueden identificar y saber que sienten, lo cual dificulta en el manejo de las emociones.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que:

1. El mayor porcentaje de trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021 presentaron un nivel alto de regulación emocional.
2. El mayor porcentaje de trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021 evidenciaron un nivel bajo de descontrol emocional.
3. El mayor porcentaje de trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021 presentaron un nivel bajo de rechazo emocional.
4. El mayor porcentaje de trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021 presentaron un nivel medio de interferencia cotidiana.
5. El mayor porcentaje de trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021 presentaron un nivel bajo de desatención emocional.
6. El mayor porcentaje de trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021 presentaron un nivel bajo de confusión emocional.

VII. RECOMENDACIONES

1. Al gerente de la empresa se le recomienda implementar talleres de aprendizaje sobre regulación emocional a fin de que los trabajadores puedan adoptar actitudes positivas en el trabajo cuando tienen problemas en los que las emociones están comprometidas.
2. Al gerente de la empresa se le recomienda desarrollar estrategias para crear en el trabajador una cultura del buen descanso y la alimentación saludable a fin de que los trabajadores descansen apropiadamente y con el conocimiento de una alimentación saludable sería la forma de afrontar las situaciones difíciles en el trabajo.
3. Al gerente de la empresa se le recomienda promover en los trabajadores una cultura de pausa activa a fin de que el trabajador pueda emplear un tiempo corto para relajarse, haciendo ejercicios combinados lo que permitirá mejorar la concentración en el trabajo y prevenir el estrés.
4. Al gerente de la empresa se le recomienda implementar talleres dinámicos para mejorar la desatención emocional a partir de las estrategias recreativas.
5. Al gerente de la empresa se le recomienda promover talleres de inteligencia emocional a fin de que los trabajadores puedan reconocer sus emociones, sepan manejar y adecuarlas para mejorar su regulación emocional.
6. Al gerente de la empresa se le recomienda implementar actividades recreativas para fortalecer las relaciones interpersonales y el manejo de emociones.

REFERENCIAS

1. Castellano E, Muñoz R, Toledo MS, Spontón C, Medrano LA. Cognitive processes of emotion regulation, burnout and engagement at work. *Psicotherma* [Internet]. 2019; 31(1). Disponible en: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/17402>
2. Pérez Y, Guerra VM. La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría* [Internet]. septiembre de 2014;86(3):368-75. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-75312014000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=es
3. Alonso G, Baquero M, Oliver J, Limonero J, Muñoz R. La regulación emocional en el ámbito de la atención primaria. *Información Psicológica*. 9 de julio de 2018; Disponible en: <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/855>
4. OMS. Salud mental [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
5. EL Universo. Este es el impacto del COVID-19 en la salud emocional de los trabajadores [Internet]. El Universo. 2020. Disponible en: <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/07/21/nota/7914873/impacto-covid19-salud-emocional-trabajadores>
6. DGIESP, DSAME. Cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del Covid – 19 [Internet]. 2020. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5000.pdf>
7. Herrera, M. Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María - 2018 [Internet] [Tesis de maestría]. Universidad Católica de Santa María; 2020. Disponible en: <https://tesis.ucsm.edu.pe:80/repositorio/handle/UCSM/9945>
8. Leyva KC, Huamán SJ. Relación entre dificultades de regulación emocional y empatía en estudiantes de una Institución Educativa Privada de Lima Sur, 2020 [Internet] [Tesis de grado]. Universidad Peruana Unión; 2020. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3771>
9. Enciso R. Regulación emocional y desgaste laboral en trabajadores de un establecimiento de salud del centro poblado de Mollepata, Ayacucho -2020. [Internet] [Tesis de grado]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2020. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/18157>

10. Ramos LM. Empatía cognitiva – afectiva y regulación emocional en adolescentes infractores, Chiclayo [Internet] [Tesis de grado]. Universidad Señor de Sipán; 2020. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7787>
11. Adrián H. Estilos parentales y regulación emocional en estudiantes de tercer grado de secundaria en la Institución Educativa 3080 Perú-Canadá, 2020 [Internet] [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo; 2020 [citado 3 de junio de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51305>
12. Valencia YC. Regulación emocional y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, municipio de Rionegro - Antioquia, Colombia, 2017 [Internet] [Tesis de maestría]. Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2766>
13. Carrera ED. Regulación Emocional Cognitiva y Niveles de Ansiedad en Inmigrantes Venezolanos [Internet] [Tesis de grado]. Universidad Central del Ecuador; 2019. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19141>
14. Giménez S, Cuevas A, Navarro AF. Análisis de la Regulación Emocional Cognitiva en personal de Enfermería. Discover Medicine [Internet]. 31 de diciembre de 2019; 3(2):27-36. Disponible en: <https://www.revdiscovermedicine.com/index.php/inicio/article/view/179>
15. Monutti N. Sobrepeso y regulación emocional [Internet] [Tesis de grado]. Universidad Empresarial Siglo 21; 2016. Disponible en: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/13047>
16. López F. Las emociones en la educación. Ediciones Morata, S. L; 2014.
17. Zentner J, Antoni M. Las cuatro emociones básicas. Herder Editorial; 2015.
18. Gan F, Jaume T. Inteligencia emocional. Ediciones Díaz de Santos; 2012.
19. Pérez N, Bisquerra R, Filella G, Soldevila A. Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A). Revista Española de Orientación y Psicopedagogía [Internet]. 2010; 21(2):367-79. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785017.pdf>
20. Sánchez D. Manual actualización en inteligencia emocional. Formación para el empleo. Editorial CEP, S.L.; 2010. 225 p.
21. Vaquero M. Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes dentro de un centro educativo de excelencia en Sao Paulo. ESIC; 2020. 309 p.
22. Andrés ML, Stelzer F. Control intencional y funcionamiento ejecutivo: comparación conceptual y relaciones con la regulación emocional. Anuario

- de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación [Internet]. octubre de 2014;11. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/37229>
23. Reyes MA. Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas. Editorial El Manual Moderno; 2016. 127 p.
 24. Pascual A, Conejero S. Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología [Internet]. 2019; 36(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
 25. Aguilar A, Chapetón ED, Contreras MA, Ruiz SA. Riesgo psicosocial y su relación con la regulación emocional en adolescentes. Con-textos [Internet]. noviembre de 2020; 22(4). Disponible en: <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/9429>
 26. Salessi SM, Omar AG. Capital psicológico y regulación emocional en el trabajo: el rol mediador de la satisfacción laboral. Estudios de Psicología [Internet]. marzo de 2017;22(1). Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/53741>
 27. Gómez O, Calleja N. Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Revista Mexicana de Investigación en Psicología [Internet]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
 28. Pérez A, Fonseca E, Díez A, Lucas B, Ortuño J. Guía. Promoción del bienestar emocional. 2020.
 29. Mastrapa YE, Lamadrid M. Relación enfermera-paciente: una perspectiva desde las teorías de las relaciones interpersonales. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 29 de diciembre de 2016; 32(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/976>
 30. Galvis MA. Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. Revista Cuidarte [Internet]. 2015; 6(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3595/359540742012.pdf>
 31. Zapalowski MI, da Silva M, Moura DL. Interpersonal communication with oncological patients in palliative care. Rev baiana enferm. 2017; 31(3).
 32. Gratz K, Roemer L. 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. 1 de marzo de 2004; 26:41-54.
 33. Guzmán M, Carrasco N, Figueroa P, Trabucco C, Vilca D. Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. Psykhe (Santiago) [Internet]. mayo de 2016; 25(1):1-13. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-22282016000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es

34. Monroy M, Nava N. Metodología de la investigación. México: Grupo Editorial Éxodo; 2018. 169 p.
35. Muñoz C. Metodología de la investigación. Editorial Progreso S.A de C.V; 2018.
36. Hernández R, Mendoza CP. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: McGraw-Hill Education; 2018. 753 p.
37. Niño VM. Metodología de la Investigación: diseño, ejecución e informe. 2.^a ed. Ediciones de la U; 2019.
38. Carrasco S. Metodología de la investigación científica: pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. San Marcos; 2006. 474 p.
39. Arias FG. El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6.^a ed. Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.; 2012.
40. Mias CD. Metodología de investigación estadística aplicada e instrumentos en neuropsicología: guía práctica para investigación. Grupo Encuentro Editor; 2018. 260 p.
41. Hervás G, Jódar R. Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. Clínica y Salud [Internet]. septiembre de 2008;19(2):139-56. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1130-52742008000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
42. Guzmán M, Trabucco C, Urzúa M, Garrido L, Leiva J. Validez y Confiabilidad de la Versión Adaptada al Español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en Población Chilena. Terapia psicológica [Internet]. abril de 2014;32(1):19-29. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-48082014000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
43. Bernal CA. Metodología de la investigación. 3.^a ed. Pearson Educación de Colombia, S.A. de C.V.; 2010.
44. Velásquez C, Montalvo AG, López VM, Urday WM, Vásquez KE. Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. Revista de Investigación en Psicología [Internet]. 1 de julio de 2020; 23(1): 5-22. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/18090>
45. Martínez C. Estadística Básica Aplicada. 4.^a ed. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.; 2011.

46. Domingo A. Ética de la investigación. Herder Editorial; 2018. 205 p.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES Y DIMENSIONES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es el nivel de regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cuál es el nivel de regulación emocional según dimensión descontrol emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de regulación emocional según dimensión rechazo emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de regulación emocional según dimensión interferencia cotidiana en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de regulación emocional según dimensión desatención emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de regulación emocional según dimensión confusión emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar el nivel de regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Identificar el nivel de regulación emocional según dimensión descontrol emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021</p> <p>Identificar el nivel de regulación emocional según dimensión rechazo emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021</p> <p>Identificar el nivel de regulación emocional según dimensión interferencia cotidiana en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021</p> <p>Identificar el nivel de regulación emocional según dimensión desatención emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021</p> <p>Identificar el nivel de regulación emocional según dimensión confusión emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021.</p>	<p>Variable</p> <p>Regulación emocional</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Descontrol emocional</p> <p>Rechazo Emocional</p> <p>Interferencia cotidiana</p> <p>Desatención emocional</p> <p>Confusión emocional</p>	<p>Diseño No Experimental Transversal</p> <p>Nivel Descriptivo</p> <p>Tipo Básica</p> <p>Población 60 Trabajadores.</p> <p>Muestra 60 Trabajadores.</p> <p>Muestreo No probabilístico</p>

Anexo 2. Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Regulación emocional	Es la capacidad que tiene una persona para que, de forma consciente, comprenda, y acepte sus emociones; además sea capaz de controlar los comportamientos impulsivos utilizando estrategias que le permitan modular y afrontar diversas situaciones emocionales; y, en caso de no contar con estas capacidades, indicaría la presencia de dificultades de regulación emocional. ³²	La Regulación emocional se evaluará en función de sus dimensiones: descontrol emocional, rechazo emocional, interferencia cotidiana, desatención emocional, y, confusión emocional. Se evalúa mediante escala de Likert de cinco opciones: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre.	Descontrol emocional Rechazo Emocional Interferencia cotidiana Desatención emocional Confusión emocional	Dificultad del control de impulsos Acceso limitado de estrategias Sensación de desbordamiento Malestar de sus propias emociones Vergüenza de sus emociones Dificultades para concentrarse Dificultades para atender a sus emociones Escaso conocimiento de sus emociones Poca claridad respecto de las emociones	Ordinal Likert Bajo (28 – 65) Medio (66 – 103) Alto (104 – 140)

Anexo 3. Ficha técnica de los instrumentos

Ficha Técnica:

Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS- E)

Autor(es): Gratz y Roemer

Año: 2004

Adaptación al español: Hervás y Jódar

Año de adaptación: 2008

Tipo de instrumento: Escala

Objetivo: Evaluar las dimensiones de la desregulación emocional

Número de ítem: 28

Administración: Individual

Edades: de 18 a 76 años

Aplicación: Directa

Tiempo de administración: 30 minutos aproximadamente

Normas de aplicación: El encuestado debe marcar en cada ítem de acuerdo a lo que considere evaluado respecto lo observado.

Escala: De Likert

Cada ítem está estructurado en cinco alternativas de respuesta:

(5) Siempre, (4) Casi siempre, (3) A veces, (2) Casi nunca, (1) Nunca

Anexo 4. Instrumentos

Instrumento de Desregulación emocional DESR-E

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Estimado (a) trabajador, con el presente cuestionario pretendemos obtener información respecto a la desregulación emocional, para lo cual solicitamos tu colaboración, respondiendo todas las preguntas. Marque con una (X) la alternativa que considere pertinente en cada caso.

① = Nunca	② = Casi nunca	③ = A veces	④ = Casi siempre	⑤ = Siempre
-----------	----------------	-------------	------------------	-------------

D1. DESCONTROL EMOCIONAL		Escala
1	Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.	① ② ③ ④ ⑤
2	Cuando me siento mal, pierdo el control.	① ② ③ ④ ⑤
3	Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.	① ② ③ ④ ⑤
4	Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido (a).	① ② ③ ④ ⑤
5	Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.	① ② ③ ④ ⑤
6	Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.	① ② ③ ④ ⑤
7	Cuando me siento mal, Creo que regodearme en ello Es todo lo que puedo hacer.	① ② ③ ④ ⑤
8	Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.	① ② ③ ④ ⑤
9	Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse	① ② ③ ④ ⑤
D2. RECHAZO EMOCIONAL		
10	Cuando me siento mal, me enojo conmigo mismo (a) por sentirme de esa manera.	① ② ③ ④ ⑤
11	Cuando me siento mal, me da vergüenza sentirme de esa manera.	① ② ③ ④ ⑤
12	Cuando me siento mal, me siento avergonzado (a) conmigo mismo (a) por sentirme de esa manera	① ② ③ ④ ⑤
13	Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera una persona débil.	① ② ③ ④ ⑤
14	Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme de esa manera.	① ② ③ ④ ⑤

15	Cuando me siento mal, me irrito conmigo mismo (a) por sentirme de esa manera.	① ② ③ ④ ⑤
16	Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo (a).	① ② ③ ④ ⑤
D3. INTERFERENCIA COTIDIANA		
17	Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante.	① ② ③ ④ ⑤
18	Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.	① ② ③ ④ ⑤
19	Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme.	① ② ③ ④ ⑤
20	Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier cosa.	① ② ③ ④ ⑤
D4. DESATENCIÓN EMOCIONAL		
21	Presté atención a cómo me siento.	① ② ③ ④ ⑤
22	Estoy atento a mis sentimientos.	① ② ③ ④ ⑤
23	Doy importancia a lo que estoy sintiendo.	① ② ③ ④ ⑤
24	Cuando me siento mal reconozco mis emociones.	① ② ③ ④ ⑤
D5. CONFUSIÓN EMOCIONAL		
25	Percibo con claridad mis sentimientos.	① ② ③ ④ ⑤
26	No tengo ni idea de cómo me siento.	① ② ③ ④ ⑤
27	Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.	① ② ③ ④ ⑤
28	Estoy confuso (a) sobre lo que siento.	① ② ③ ④ ⑤

Anexo 5. Base de datos

N	DATOS SOCIODEMOGRAFICOS				
	Edad	Sexo	Estado civil	ivel académic	ños de servic
1	28	2	1	3	2
2	29	2	1	4	3
3	25	2	1	2	1
4	29	2	1	3	2
5	34	2	1	3	3
6	58	2	3	4	5
7	24	2	1	4	2
8	25	2	1	4	3
9	44	1	3	2	3
10	32	1	1	4	2
11	43	1	2	3	4
12	49	2	2	2	5
13	18	2	1	2	1
14	28	2	1	4	3
15	33	1	1	2	1
16	32	2	1	2	5
17	41	1	3	2	3
18	23	2	2	2	3
19	20	2	1	4	2
20	40	2	2	3	3
21	44	1	2	2	3
22	26	2	1	3	2
23	57	2	1	4	3
24	36	1	1	3	2
25	21	1	1	3	2
26	35	2	1	4	4
27	26	1	1	4	3
28	36	2	1	4	4
29	58	2	1	4	5
30	27	2	1	4	1
31	25	1	2	3	3
32	27	2	1	4	3
33	18	2	1	2	2
34	18	2	1	2	4
35	20	2	1	4	1
36	35	2	1	3	5
37	41	1	2	3	5
38	43	1	2	3	4
39	19	2	1	4	1
40	18	2	1	4	1
41	21	2	1	2	1
42	31	2	1	2	2
43	19	2	1	4	2
44	18	2	1	1	2
45	18	2	1	1	2
46	24	2	1	4	2
47	35	1	2	3	3
48	29	2	1	4	3
49	20	1	1	2	2
50	24	1	1	4	2
51	45	1	1	2	4
52	42	2	1	4	3
53	27	2	1	4	2
54	24	2	1	4	1
55	29	2	1	4	3
56	27	2	1	4	1
57	45	2	3	3	4
58	26	1	1	4	2
59	25	2	1	4	3
60	45	1	1	4	3

N	DESCONTROL EMOCIONAL									RECHAZO EMOCIONAL							INTEFERENCIA COTI			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	5	4	3	2	3	3	3	3	3	3
2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2
5	3	3	4	3	2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2
6	3	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	2	1	1	3	3	3	3
7	2	3	3	4	2	3	1	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4
8	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3
9	4	3	1	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3
10	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2
11	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	3	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
13	1	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	5	5
14	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
15	1	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4
16	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	4	2	1	2	1	1	1	1	1	2
19	1	1	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	3	3	1	2	3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1	1
22	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	1
23	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5
24	3	3	4	3	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4
25	1	3	3	3	2	4	3	2	5	3	3	3	1	3	2	4	3	4	3	3
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
28	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
29	1	3	2	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1
30	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4
31	5	1	3	2	1	3	2	5	3	3	2	2	2	4	2	4	1	3	3	3
32	2	3	1	2	2	2	1	2	3	4	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2
33	2	1	2	1	2	1	4	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2
34	2	4	4	5	4	5	2	5	4	5	5	1	3	5	5	3	3	5	5	5
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	4	4	3	3	2	4	3	5	3	5	3	3	4	4	5	3	5	4	3	4
37	1	1	3	3	1	3	1	1	1	3	3	3	5	3	1	1	1	3	3	3
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
39	4	5	3	3	3	5	4	5	4	5	3	3	4	5	5	4	3	3	5	5
40	4	3	5	4	3	2	3	2	5	4	4	3	2	4	2	4	4	5	5	5
41	3	3	5	3	4	2	2	1	5	4	2	5	1	1	2	1	4	3	3	5
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
43	1	3	5	3	1	3	3	3	2	5	1	3	5	3	3	5	3	5	5	1
44	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	2	1	1	1	4	5	5	1
45	2	5	3	1	4	4	3	5	5	5	5	2	5	5	4	2	4	5	5	3
46	1	1	3	3	3	4	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
47	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3
48	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	3	3	4	2	5	1	1	1	1
49	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
50	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	5	4	5	4	3	4	4	4
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
52	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2
53	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2
54	1	3	1	1	2	5	2	2	1	5	4	4	4	3	3	3	1	4	2	2
55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
57	3	1	4	3	2	2	4	3	4	5	3	2	1	1	3	2	2	4	3	4
58	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
59	3	3	3	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	4	2	4	2
60	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3

MANA	ATENCIÓN EMOCION				CONFUSIÓN EMOCION			
	N	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27
1	1	1	3	2	4	3	3	3
2	2	2	2	3	2	2	2	3
3	1	3	3	2	1	1	2	3
4	2	2	1	3	1	2	2	1
5	1	1	1	2	2	3	2	3
6	1	3	1	2	1	4	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	4
8	3	2	3	3	2	2	3	3
9	3	2	3	2	3	4	2	3
10	4	4	2	4	3	2	3	2
11	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	2	1	3	3
13	3	2	1	2	4	3	3	3
14	1	1	3	1	1	2	1	2
15	1	1	1	1	3	5	3	3
16	1	2	1	2	1	3	1	1
17	3	3	3	3	4	1	1	1
18	5	5	4	4	3	1	3	3
19	1	2	1	1	3	3	2	3
20	2	2	2	2	1	1	1	1
21	3	1	1	2	3	2	1	3
22	2	1	1	2	1	1	1	3
23	2	2	2	3	2	2	3	3
24	3	3	3	3	3	3	3	3
25	3	3	3	3	2	1	1	4
26	2	3	2	3	3	3	3	3
27	2	1	1	1	1	2	1	2
28	2	2	2	2	2	2	2	2
29	3	3	3	4	1	3	3	1
30	3	3	3	3	3	3	3	3
31	2	4	4	3	5	3	3	1
32	3	1	2	1	1	3	2	2
33	2	3	1	4	2	2	3	3
34	2	1	1	4	3	5	5	4
35	1	1	1	1	1	1	1	1
36	3	3	4	2	3	2	1	3
37	1	1	3	3	1	1	1	5
38	1	1	1	1	1	1	1	1
39	3	2	3	4	3	3	5	2
40	3	4	2	4	4	3	4	4
41	2	3	3	3	3	2	5	2
42	3	4	3	3	3	2	3	2
43	2	3	3	2	3	3	3	3
44	1	1	2	1	1	1	2	1
45	2	4	1	1	3	2	2	5
46	2	3	4	3	3	3	4	2
47	1	2	2	4	2	3	2	2
48	5	5	3	4	5	4	5	3
49	3	3	3	3	3	3	2	3
50	4	5	4	3	3	2	3	3
51	1	1	1	1	1	1	1	1
52	1	1	2	1	1	1	2	2
53	1	1	1	1	1	1	1	1
54	1	2	1	1	2	2	1	1
55	3	4	3	3	3	3	2	3
56	3	3	3	3	3	3	3	3
57	1	3	3	1	3	4	2	2
58	1	1	1	1	1	1	1	2
59	2	4	3	3	2	2	3	3
60	2	2	2	2	1	1	1	2

Anexo 6. Carta de Autorización



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

San Juan de Lurigancho 06 de octubre 2021

CARTA N°048-2021-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

Sr. Carlos Reyes Miranda
Gerente general
Empresa Industrias Europeas .SAC.

De mi mayor consideración:

*La que suscribe, Mgtr. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a la investigadora **Rosa Luz Miguel Vilca**, con DNI N°42310031, **Renee Blondet Eguía** DNI. N.74092671 estudiantes de nuestra institución educativa, que cursa actualmente el X ciclo, quienes optarán el Título Profesional de Licenciada en Enfermería por nuestra Universidad con el Trabajo de Investigación titulado "Regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021" para lo cual, solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la Carrera Profesional de Enfermería.*

Adjunto: Proyecto de investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.


Luz María Cruz Pardo
Coordinadora Académica de la C.P. de Enfermería
UCV – Campus San Juan de Lurigancho

Anexo 7. Carta de Aceptación

CARTA DE ACEPTACION PARA CAMPO DE INVESTIGACION EN LA EMPRESA INDUSTRIAS EUROPEAS.SAC.

San Juan de Lurigancho, 21 de octubre 2021

REFERENCIA: CARTA N°048-2021-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

Mgtr. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este.

Presente.

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, con la finalidad de hacer de su conocimiento que las Srtas. ROSA LUZ MIGUEL VILCA identificado con DNI: 42310031 y RENE EUSEBIA BLONDET EGUIA Identificado con DNI. 74092671 Alumnas de la Escuela de enfermería de la universidad que Usted representa, han sido admitidas para realizar su trabajo de investigación titulado "Regulación emocional en trabajadores de la empresa Industrias Europeas SAC de San Juan de Lurigancho, 2021".

Aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y estima personal.

 **INDUSTRIAS
EUROPEAS S.A.C.**


Rep. Víctor OS. Rojas Ollaneda
Gerente General