



**UNIVERSIDAD DEL AZUAY**

**Facultad de Psicología**

**Psicología Clínica**

**TEMA:**

**EFICACIA DE LA PSICOEDUCACIÓN EN REGULACIÓN EMOCIONAL CON  
ADOLESCENTES**

**AUTORAS:**

Dariana Maitane Duchi Mallebay

Doménica Cristina Galarza Paredes

**DIRECTOR:**

Mgst. Mario Eduardo Moyano Moyano

**CUENCA - ECUADOR**

**2023**

## DEDICATORIA

Le dedico este trabajo a toda mi familia.

A mi padre, Michel, a pesar de nuestra distancia física, siento que estás conmigo siempre y aunque nos faltan muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí. A mi madre, Jessica, por ser ese ser de luz que hace que mis días sean maravillosos. Por esperar mi llegada todos los días con una amplia sonrisa y con esos ojos hermosos, gracias por ser mi cómplice, mi confidente, mi amiga, por ayudarme a crecer, por amarme, por ser tan tú. A mi hermano Jacques por llenarme de alegría día tras día, por compartir horas y horas de películas, por sacarme una sonrisa en los peores días.

No tengo palabras para agradecerles las innumerables veces que me han apoyado en todas las decisiones que he tomado en mi vida, algunas buenas, algunas malas y otras locas. Gracias por darme la libertad de desenvolverme como ser humano, por enseñarme a ser la persona que soy hoy, mis principios, mis valores, mi perseverancia y mi empeño. Todo esto con amor y sin pedir nada a cambio.

También quiero dedicarle este trabajo a mi esposo, Dylan. Por tu paciencia, por tu comprensión, por tu amor, por estar para mí en los días difíciles, sin tu contención esto no hubiese sido posible. Realmente, me ayudas a alcanzar el equilibrio que me permite dar todo mi potencial. Nunca dejaré de estar agradecida por esto. Te amo.

Por último, pero no menos importante, a mi compañera Doménica porque sin el equipo que formamos y más que eso, sin la amistad que tenemos no hubiéramos logrado esta meta.

Dariana Maitane Duchi Mallebay.

## **DEDICATORIA**

Dedico la siguiente tesis a mi abuela mi compañera y profesora, ya que ella ha estado conmigo en todo este camino de aprendizaje dando su apoyo y amor incondicional, siempre con las palabras correctas para poder corregir y enseñar en los momentos de necesidad, los consejos y los mismos necesarios para ayudarme a pasar por malas situaciones y siempre tener una sonrisa de aliento cada día.

A mis padres que con amor y apoyo incondicional me apoyaron en todo el camino incentivándome para seguir adelante sin importar lo que se pueda presentar y mis hermanos que, con su amor incondicional, compañía y comprensión, son mi alegría y una de mis muchas razones para seguir adelante.

A mi tía que ha sido un apoyo incondicional en todo mi crecimiento, con palabras y acciones que siempre me ayudaron a seguir adelante. A mi tío que siempre me ayudo a ver el camino de maneras diferentes, sé que siempre se encuentra para mí, con sus consejos y sabiduría que me acompañaron en este camino.

A mi compañera de tesis Dariana, con la cual he compartido muchos momentos tanto de alegría como de tristeza, es una amiga incondicional a la cual agradezco mucho por todos estos años de amistad y apoyo.

Doménica Cristina Galarza Paredes.

## **AGRADECIMIENTO**

Un profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que hacen la Unidad Educativa, por confiar en nosotras, abriarnos las puertas y permitirnos realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo. A los alumnos que nos colaboraron desde el primer día que ingresamos, gracias por hacer de esto una experiencia bonita, sobre todo por haber prestado atención y puesto en práctica lo enseñado para que esta investigación tenga resultados favorables.

De igual manera nuestros agradecimientos a todos los profesores que nos supieron guiar a lo largo de la carrera universitaria y por habernos brindado el apoyo para desarrollarnos día a día profesionalmente, por su paciencia, dedicación y amistad. Especialmente a nuestro tutor de tesis, principal colaborador durante todo este proceso, quien, con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

También, queremos expresar nuestra gratitud a Dios por ser la luz incondicional que ha guiado nuestro camino.

## RESUMEN

La presente investigación tiene por tema eficacia de la psicoeducación en regulación emocional con adolescentes; el cual cuenta con un enfoque metodológico cuantitativo, experimental, con un alcance descriptivo y comparativo. Para esto se aplicó la Escala de Regulación Emocional (DERS), a 30 participantes tanto de un grupo control como experimental. Posteriormente, se comprobaron los resultados obtenidos de los dos grupos por medio de un retest; se efectuó una capacitación psicoeducativa en regulación emocional al grupo experimental y se evaluó para ver si hubo cambios estadísticamente significativos o no.

En los resultados obtenidos se evidencio que la psicoeducación fue efectiva en el grupo experimental, donde se obtuvo un  $p=,02$  que da como resultado datos con diferencias estadísticamente significativa del grupo control, por lo que se registra un estadístico  $t= 2,29$  asociado a un valor  $p<,05$ .

**Palabra clave:** psicoeducación, regulación emocional, adolescentes, grupo control, grupo experimental

## ABSTRACT

The present research has as its theme the efficacy of psychoeducation in emotional regulation with adolescents; which has a quantitative, experimental methodological approach, with a descriptive and comparative scope. For this purpose, the Emotional Regulation Scale (DERS) was applied to 30 participants from both a control and an experimental group. Subsequently, the results obtained from the two groups were checked by means of a retest; psychoeducational training in emotional regulation was given to the experimental group and evaluated to see if there were statistically significant changes or not.

The results obtained showed that psychoeducation was effective in the experimental group, where a  $p=.02$  was obtained, resulting in data with statistically significant differences from the control group, so a statistic  $t= 2.29$  associated with a value  $p<.05$  was recorded.

**Key words:** psychoeducation, emotional regulation, adolescents, control group, experimental group.



Este certificado se encuentra en el repositorio digital de la Universidad del Azuay, para verificar su autenticidad escanee el código QR

# ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>RESUMEN</b>	IV
<b>ABSTRACT</b>	v
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>I. CAPÍTULO</b>	3
<b>REGULACIÓN EMOCIONAL Y PSICOEDUCACIÓN</b>	3
<b>1.1. REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES</b>	3
<b>1.1.1. Definiciones sobre emoción, regulación emocional y desregulación emocional</b>	4
<b>1.1.2. Causas de desregulación emocional</b>	7
<b>1.1.3. Consecuencias de desregulación emocional</b>	9
<b>1.2. PSICOEDUCACIÓN</b>	10
<b>1.2.1. Definiciones de Psicoeducación</b>	11
<b>1.2.2. Objetivos de la Psicoeducación</b>	12
<b>1.2.3. Modelos de Psicoeducación</b>	15
<b>1.2.4. Metodología</b>	16
<b>1.2.5. Investigaciones sobre el uso de la psicoeducación en el trabajo de regulación emocional</b>	18
<b>II. CAPÍTULO METODOLOGÍA</b>	22
<b>2.1. Tipo de Investigación</b>	22
<b>2.2. Objetivos de investigación</b>	22
<b>2.2.1. Objetivo general</b>	22
<b>2.2.2. Objetivos Específico</b>	22
<b>2.3. Población.</b>	23
<b>2.3.1. Criterios de Inclusión y Exclusión</b>	23
<b>2.4. Instrumentos y métodos.</b>	24
<b>2.4.1. Consentimiento Informado</b>	24

<b>2.4.2. Ficha Sociodemográfica</b>	24
<b>2.4.3. Test Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)</b>	25
<b>2.5. Procedimiento</b>	26
<b>2.6. Análisis de resultados</b>	27
<b>2.6.1. Datos sociodemográficos del grupo control</b>	27
<b>2.6.2. Resultados DERS del grupo control</b>	28
<b>2.6.3. Resultados DERS según datos sociodemográficos del grupo control.</b>	29
<b>2.6.4. Datos sociodemográficos del grupo experimental</b>	31
<b>2.6.5. Resultados DERS del grupo experimental.</b>	32
<b>2.6.6. Resultados DERS según datos sociodemográficos del grupo experimental.</b>	33
<b>2.6.7. Comparación de los resultados</b>	35
<b>III CAPÍTULO</b>	37
<b>TALLER DE PSICOEDUCACIÓN EN REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	37
<b>3.1. Objetivos</b>	37
3.1.1. Objetivo General	37
3.1.2. Objetivos Específicos	37
<b>3.2. Talleres introducción</b>	38
<b>3.2.1. Taller 1: Conociendo mis Emociones</b>	38
<b>3.2.2. Taller 2: Compartiendo mis emociones con el otro.</b>	44
<b>3.2.3. Taller 3: Gestionando mis emociones</b>	49
<b>IV. CAPÍTULO</b>	55
<b>DISCUSIÓN</b>	55
<b>CONCLUSIONES GENERALES</b>	59
<b>RECOMENDACIONES</b>	63
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	64
<b>ANEXOS</b>	73



## INTRODUCCIÓN

Este proyecto se plantea en el marco de una revisión teórica sobre emociones, regulación emocional, desregulación emocional y psicoeducación. La investigación sobre este tema es de gran interés debido a que el campo de la educación emocional en adolescentes es considerado un pilar fundamental del desarrollo y formación, por lo que hay un alto interés investigativo de este tema, siendo objeto de estudio y complemento para los hallazgos relacionados con el campo de las emociones que van de la mano con la implementación de la educación emocional en las aulas de clase.

Como señaló Goleman (1995) “el éxito en la vida depende de factores tanto emocionales como cognitivos”, por eso es muy importante abordarlos en situaciones escolares. Ya que es allí donde aprenden a afrontar los retos de la vida cotidiana y a gestionar las emociones haciendo frente a situaciones simples y complejas donde las emociones permiten a cada persona triunfar a nivel social, personal y profesional.

En el tercer capítulo se desarrollará la metodología, los objetivos de la investigación como el procedimiento a realizar, los criterios de inclusión y exclusión, el tipo de investigación, el muestreo y los resultados. Por lo tanto, la investigación se centra en realizar talleres que permitan reconocer las emociones, identificar estrategias para autorregularlas y facilitar la manifestación de emociones positivas. Este trabajo alienta a los estudiantes a tener conciencia de las propias emociones y las de los demás, a través del conocimiento de habilidades y autorregulación según la situación que corresponda.

Considerando que las emociones juegan un papel en el desarrollo de los adolescentes, en el cuarto capítulo proponemos una intervención psicoeducativa para el abordaje de las emociones, basada en un espacio de talleres grupales, ya que la psicoeducación es una aproximación terapéutica en la cual se proporciona información al paciente y su familia, la cual se dio a conocer en 1972 por George Brown, tiene diferentes objetivos pero los principales son dar a conocer información importante sobre la patología y como puede ser controlada por el paciente. Se dará uso al modelo de programa ya que es el adecuado para grupos numerosos, lo que facilita el trabajo en instituciones educativas, lo que busca dar respuesta al objetivo general y comprobar si la psicoeducación en regulación emocional es eficaz.

En el quinto capítulo se procederá a realizar la discusión, comparando los resultados con otros estudios lo cuales coinciden con el nuestro, en el que se encuentra una mejoría en la regulación emocional con el grupo que recibió los talleres.

Finalmente, se darán las respectivas conclusiones generales y recomendaciones de la investigación.

## **I. CAPÍTULO**

### **REGULACIÓN EMOCIONAL Y PSICOEDUCACIÓN**

No hace falta ser psicólogo para saber que muchos de los problemas a los que nos enfrentamos en el día a día están relacionados con la mala regulación emocional. Por lo tanto, sabemos que estas dificultades para controlar las emociones tienen consecuencias personales y sociales e incluso pueden afectar a los ritmos circadianos (como el sueño). De hecho, Schweiger, Keil, McCulloch, Rockstroh, y Gollwitzer (2009) creen que la incapacidad para autorregular las emociones es un ejemplo de interacción interna deficiente y puede ser evidencia de un trastorno mental mayor, como la depresión mayor.

#### **1.1. REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES**

La adolescencia es un período de gran relevancia para poner empeño en el fortalecimiento y desarrollo de habilidades emocionales, ya que es un período de cambios biológicos, psicológicos y sociales en el ciclo vital, durante el cual se refuerzan los rasgos estructurales y dinámicos del modelo funcional personal sentando las bases para la vida adulta (Cingolani & Castañeiras, 2011). Durante esta etapa, los adolescentes se enfrentan a nuevas situaciones que pueden resultar potencialmente estresantes, lo que hace necesario poder contar con recursos que les permitan manejarlas exitosamente y obtengan capacidades que les permitan utilizar estos recursos de una manera eficaz, razonable y flexible (Gómez-Maquet, 2007; Casullo & Fernández-Liporace, 2001).

Una de las capacidades emocionales fundamentales para la vida es la regulación emocional. Los procesamientos de regulación emocional en la población adolescente están relacionados con el aprendizaje y la identificación de sus emociones, es decir, como y cuando

estas ocurren, para que le permita sentirlos, reconocerlos y procesarlos; desarrollando así habilidades de autoconciencia, autocontrol, y empatía los cuales se aprenden y refuerzan a través de un proceso de acoplamiento que ocurre debido a la flexibilidad psicológica que los jóvenes adquieren. La regulación emocional es un proceso no solo para que el individuo tenga experiencias de bienestar consigo o desarrolle las habilidades antes mencionadas, sino que se relacione de manera asertiva con sus semejantes.

Dado que la regulación emocional ha sido estudiada a lo largo de los años por diferentes autores las definiciones encontradas son variadas y suelen contar con diferentes perspectivas sobre los procesos emocionales y las estrategias empleadas, por ende, se considerará diferentes autores recurriendo al método cognitivo-conductual para explicar las conductas, los estímulos, las respuestas y la función de la regulación emocional en adolescentes.

### **1.1.1. Definiciones sobre emoción, regulación emocional y desregulación emocional**

Para comprender el fenómeno de la regulación emocional es necesario definir el término emoción, lo cual constituye un área compleja, tomando en cuenta la diversidad de enfoques desde los que se ha estudiado dicho término, existen varias definiciones, pero todavía no hay una que goce de una aceptación o acuerdo generalizado.

Bisquerra (2000) define la emoción como: “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

Goleman, por su parte, el término emoción “se refiere a un sentimiento y pensamiento, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (Goleman, 2010).

Además, las emociones tienen una cantidad considerable de carga energética, que nos impulsan a pasar a la acción. Podríamos decir que las emociones son el vínculo entre el pensamiento y la acción. Por lo tanto, estas acciones determinan nuestros resultados, dándoles forma en nuestras vidas.

Entonces decimos que las emociones juegan un papel muy importante en la vida del sujeto porque, al permitirles actuar ante los estímulos, no determina la respuesta final, por lo que esta puede ser regulada antes de ser expresada como conducta y cuando no existe una adecuada regulación emocional puede haber implicaciones en el plano interpersonal y personal. (Gross & Thompson, 2007).

A continuación, definimos regulación emocional: Uno de los autores más usados para describir la regulación emocional es Thompson (1994) el cual describe a la regulación emocional como: “Una serie de procesos internos y externos, conscientes e inconscientes, voluntarios e involuntarios, que son los responsables de evaluar y modificar la respuesta emocional en los procesos de componentes fisiológicos, cognitivos y comportamentales, fijando siempre el objetivo de alcanzar metas personales y cumpliendo con la aceptación social.” Por lo tanto, se asocia con el funcionamiento social, las habilidades sociales, la empatía, un mayor rendimiento académico y una mayor aceptación entre los compañeros. Además, la regulación emocional es siempre positiva y adaptativa.

Bisquerra y Pérez (2007) se refieren a la regulación emocional como el manejo adecuado de las emociones, pero su descripción va un paso más allá y aborda la relación entre, emoción, cognición y conducta. Los estados emocionales influyen en el comportamiento, y ambos pueden controlarse mediante el razonamiento. Además, en su definición, asocian la regulación

emocional con determinadas habilidades personales, como el control de los impulsos, la capacidad de superar la frustración, la capacidad de generar emociones positivas y la disponibilidad de habilidades de afrontamiento adecuadas.

La regulación emocional se refiere al proceso de cambiar, regular o mantener estados internos y dar forma a las respuestas emocionales; Es decir, cómo las personas manejan las emociones que tienen y cómo se expresan estos sentimientos, las personas pueden cambiar la apariencia, forma, intensidad o duración de los estados internos, modificando la intensidad y duración en el que aparecen los sentimientos. De esta forma, la regulación emocional organiza el comportamiento y previene altos niveles de emociones negativas.

Por el contrario, el término de desregulación emocional introducido por la psicoterapeuta Marsha Linehan (2003) se utiliza para definir la falta de capacidad para modificar o regular la experiencia, las acciones y las expresiones verbales y/o no-verbales ante la presencia de un estímulo emocional Linehan, Bohus (2013)

La desregulación emocional provoca dificultades para identificar experiencias emocionales específicas, modular la activación fisiológica asociada, tolerar el malestar y confiar en las respuestas emocionales como interpretaciones válidas de experiencia vitales, por ende, la desregulación emocional condiciona a la autoinvalidación y desorienta respecto a la manera de actuar y sentir en general (Linehan,1993; citado en Marín, Robles y Gonzáles 2012).

En otras palabras, la desregulación emocional no promueve un autoaprendizaje fiable, por el contrario, provoca incertidumbre sobre los propios sentimientos, afectando negativamente a todo tipo de sentimientos, con especial énfasis en los sentimientos morales por su representación educativa y social.

Como mencionamos anteriormente el polo opuesto de la regulación emocional es la desregulación emocional, y se puede argumentar que cuando no se utilizan, o incluso se evitan o suprimen, las estrategias apropiadas para expresar emociones, se trata de un factor de riesgo, oportunidad de desarrollar o perpetuar conductas inapropiadas, que pueden ser perjudiciales a la salud y el bienestar de una persona.

### **1.1.2. Causas de desregulación emocional**

La desregulación surge de la disposición biológica (aunque no necesariamente la genética), junto con factores ambientales en la infancia y la adolescencia (aprendizajes erróneos o desadaptativos que conllevan dificultades en la regulación de las emociones).

Los autores sugieren que los procesos de regulación emocional se basan en diferentes dominios, ubicados en diferentes niveles, como el fisiológico, atencional, cognitivo y conductual. Para tal afirmación, sugieren apoyarse en la regulación de los diversos procesos que se dan en los distintos niveles de actividad, entre ellos el fisiológico (regular el ritmo cardíaco ante el malestar que provocan los desacuerdos), el atencional (observar y formular ideas apoyadas por distintos compañeros), conductuales (tratar de controlar con su comportamiento que nadie haga daño al otro), y cognitivas (analizar e imaginar el futuro de su relación dependiendo del resultado del desacuerdo). Este ejemplo muestra cómo el trabajo emocional se puede dividir en diferentes niveles de actividad. Desde esta perspectiva, entendemos cómo las habilidades de regulación emocional surgen desde la infancia como elementos basados en procesos muy primitivos que subyacen al desarrollo de sistemas complejos de comportamiento y cognición en etapas posteriores del desarrollo del niño. (Ross A. Thompson y Sara Meyer 2009)

Bowlby (1980) argumenta, a través de su teoría del apego, que un buen apego durante el primer año de vida que proporcione al niño una sensación de seguridad le permitirá adaptarse a diversas situaciones estresantes a lo largo de su vida. Ainsworth (1978) probó las teorías de Bowlby a través de su experimento de observación "Situación Extraña". En su artículo, los autores del capítulo estiman que diferentes estilos de apego en la infancia pueden proporcionar diferentes formas de lidiar con los procesos emocionales. Y después del período prenatal, los cuidadores tienen muchas oportunidades de influir en los procesos de regulación emocional a través de influencias en la función biológica, con la maduración de la unidad biológica durante el primer año de vida, uno de los contextos sociales en el que los autores enfatizan es el cuidado de los padres.

Cuando los niños expresan sus sentimientos, los cuidadores pueden responder de una manera consciente y de apoyo a los sentimientos del niño, o pueden actuar para minimizar o negar la experiencia emocional del niño. Escuchar, categorizar y validar los sentimientos de los niños promueve el desarrollo de la conciencia emocional, la aceptación y la comprensión (Dunn, Bretherton & Munn, 1987), lo que a su vez es importante para una regulación emocional efectiva. También el hecho de que los niños presencien la violencia familiar está asociado con la dificultad para regular las emociones desagradables, la dificultad para calmarse y la necesidad de más apoyo externo para la regulación de las emociones (Katz, 2007).

A su vez en la parte biológica se dice que en la adolescencia comienza una de las etapas más radicales en el desarrollo cerebral, fundamentalmente en lo que respecta a las áreas vinculadas con el autodomínio emocional, la comprensión y la voluntariedad, sobre la base de la maduración de los lóbulos frontales (Palacios, 2002).



Por lo tanto, durante este período, la corteza prefrontal experimenta un crecimiento exponencial, lo que estimula el desarrollo del insight y la retrospectiva. Sin embargo, se sabe que el sistema límbico madura antes que las áreas de la corteza prefrontal, lo que potencia la conexión entre ambos sistemas a medida que se desarrolla el proceso (San Martín y Barra, 2013). Por lo tanto, la mayor participación de los circuitos emocionales como la amígdala, en lugar de las regiones de control inhibitorio, puede afectar la regulación emocional (Hilt, 2011).

### **1.1.3. Consecuencias de desregulación emocional**

La desregulación emocional se asocia con dificultades en la regulación efectiva de los procesos emocionales y esto tiene consecuencias no solo para la salud física del individuo sino también para el bienestar mental. Hervás, G. y Vázquez, C. (2006)

Una de las consecuencias se debe a la falta de comprensión emocional porque esta puede conducir al aislamiento social, con el potencial de desarrollar patrones emocionales negativos. En algunos casos, existe el riesgo de desarrollar problemas internalizantes como trastornos del estado de ánimo, depresión y ansiedad. También puede dar lugar a problemas externalizantes, lo que lleva a un sesgo cognitivo, a la atribución deliberada y al consiguiente comportamiento agresivo.

Los comportamientos externalizantes aumentan alrededor de los dos años y disminuyen con una mayor regulación emocional y pueden ser un factor de riesgo para el desarrollo de algunos niños si no ocurren. Los problemas de regulación emocional se asocian con un pobre ajuste social y emocional en años posteriores.

Por lo tanto, la capacidad para comprender los sentimientos está relacionada con la situación social, las habilidades de juego y la adaptación social. Sin embargo, las personas que

carecen de comprensión de las emociones acarrearán más problemas en el proceso de adaptación, provocando una mala relación entre cognición y emoción lo que provoca respuestas inadecuadas.

Entre menor comprensión emocional + emociones negativas (reacción) = Desregulación emocional. Por otro lado, las personas que pueden comprender los sentimientos del compañero tienden a actuar de manera más positiva, así como a tener menos problemas con las expresiones emocionales negativas inapropiadas.

Si las estrategias de regulación emocional son inadecuadas, se practican con mucha rigurosidad y experimentan sentimientos de estrés y frustración, los adolescentes pueden mostrar conductas que les dificultan regular las emociones, como depresión persistente, ansiedad crónica y conductas de riesgo. (Hilt, Hanson & Pollak, 2011).

La adolescencia, por otro lado, es un período de mayor riesgo y problemas de modificación del comportamiento. Esto puede deberse a un estilo de regulación emocional disfuncional e impulsivo. Así, se constató que los niños con problemas de capacidad emocional incurren en conductas de riesgo durante la adolescencia.

## **1.2. PSICOEDUCACIÓN**

Se comprende como psicoeducación a la aproximación terapéutica en la cual se proporciona tanto al paciente como a su familia, información específica acerca de la patología que presenta y se facilitará entrenamiento en técnicas de identificación, afrontamiento y control.

Inicialmente estos programas fueron desarrollados como informativos de duración corta, los cuales tenían como objetivo transmitir información general sobre el trastorno de esquizofrenia. Posteriormente los procesos psicoeducativos se aplicaron a otras patologías

llegando a evolucionar hacia modelos más centrados en conducta, los cuales además de brindar información, se centran en otros aspectos como los cambios conductuales, reestructuración de creencias etc. (Colom, 2011)

Su función es aportar el conocimiento disponible sobre la patología, su organización y presentación de forma clara y concisa, lo que aporta es una disminución del malestar del paciente. así también como una mejoría en sus funciones cognitivas y motivacionales; tomando en cuenta el valor funcional al adquirir este conocimiento, es decir, adquirir habilidades que ayudan en la adaptación y mejoran la calidad de vida de los pacientes y familiares.

### **1.2.1. Definiciones de Psicoeducación**

Para contar con una conceptualización más completa se tomarán en cuenta aportes de diferentes autores:

Según señala (Muraca, 2019) la primera definición de psicoeducación fue dada a conocer por George Brown (1972) el cual la describe como una aproximación terapéutica cuya función es proporcionar información específica acerca de la patología, tratamiento y diagnóstico, basándose en evidencia científica relevante para el abordaje terapéutico.

Se considera también un proceso de acción continuo, dinámico e integral, dirigido a toda persona, en todo ámbito y contexto a lo largo de su ciclo vital, con un carácter social y educativo. No sólo se toma un rol de ayuda, sino también el rol de mediador y facilitador de distintos procesos de transformación, cambio social o personal (Erausquin, Denegri & Michele, 2014)

De acuerdo con Carrasco Romero et al. (2015) se lo describe como el conjunto articulado y coherente de acciones dirigidas por psicopedagogos en colaboración con el profesor,

estableciendo una estrecha relación entre lo académico y la mejoría de la educación inclusiva. Esto quiere decir que la psicoeducación no es una actividad aislada, sino que requiere de diferentes participantes que ayudan en su desarrollo.

Según Cuevas-Cancino y Moreno-Pérez (2017) dentro de la psicoterapia es un método de tratamiento en el que se brinda información sobre una enfermedad al paciente y sus familiares, es el proceso en el que una persona de apoyo (expertos profesionales en salud) presenta un resumen detallado de información científica actual y relevante para responder preguntas sobre el origen, desarrollo y abordaje de la enfermedad.

Por lo tanto, podemos concluir que la psicoeducación ya sea en el ámbito psicológico, médico o en educación, cumple la función de informar a la persona y su familia; así también dar herramientas para obtener un cambio favorable de parte de las personas que la reciben.

### **1.2.2. Objetivos de la Psicoeducación**

Los principales objetivos que destacan diferentes autores dentro del tema de psicoeducación son los siguientes:

Según Colom (2011) los objetivos de un plan psicoeducativo son los siguientes:

-Identificar síntomas iniciales de crisis. – Identificación de sintomatología patológica, ayuda a que la persona o familia pueda tener el control de una crisis o en si evitar que la misma llegue a desarrollarse.

-Identificar los desencadenantes de las crisis. – Reconocer situaciones en las que se pueda presentar o desencadenar una crisis, ayuda a que la persona pueda prepararse para poder

aguantar el malestar o si se llegan a presentar situaciones parecidas saber cómo actuar ante las mismas.

-Establecer rutinas. – Dependiendo de la patología, el establecer una rutina ayuda a poder lograr las metas terapéuticas y una mejoría en el estado psicológico del paciente.

-Establecer y reestructurar creencias. – Es necesario comprender que se puede llegar a tener creencias erróneas sobre el trastorno, por lo cual el trabajo del terapeuta es ayudar a desmitificar las mismas y reestructurar el pensamiento de la persona por información real y verídica.

-Desarrollo de hábitos saludables. – Para mantener el progreso logrado dentro de terapia es necesario el desarrollo de hábitos y rutinas saludables.

Así también Zapata Ospina et al. (2015) señala:

-Identificar estrategias para manejo de los síntomas. – Se facilitarán técnicas y herramientas para la persona así tendrá varias estrategias para el manejo de la sintomatología en situaciones estresantes o que generen ansiedad.

-Favorecer la adherencia al tratamiento. – Ayuda a que la persona se sienta cómoda mayor apertura frente al tratamiento, esto ayuda a contar con una mayor probabilidad de terminar el tratamiento.

-Aclarar dudas y expectativas. – Es necesario aclarar todas las dudas que se puedan presentar sobre el tratamiento o la patología en sí, así también se dan a conocer expectativas realistas del tratamiento.

-Controlar factores psicosociales y ambientales asociados con la sintomatología. – Es necesario tomar en cuenta que se pueden presentar factores fuera de la persona que puedan resultar mantenedores para la patología, así que es necesario trabajar con sus diferentes círculos sociales y ambientales.

Se toma a consideración los señalados por Godoy et al., (2020) que son:

- Obtener conocimientos sobre su patología. -Busca dar conocimientos sobre las causas, efectos e impacto de la enfermedad, para así ayudar a la comprensión de la situación en la que se encuentra, promoviendo el desarrollo de conductas saludables y limitando los daños.

- Mejora en la actitud y comportamiento. - Consolidar el seguimiento del paciente en cuanto a sus tratamientos y así tener un éxito terapéutico. Esto se da gracias a que el paciente comprende de mejor manera su patología y como la misma se experimenta en su vida diaria, así percibe que los tratantes presentan una intervención de acuerdo a sus necesidades personales.

-Aumento en salud y calidad de vida. - Constituye una parte de la prevención de patologías, reduce la sensación de incapacidad y favorece la descarga emocional, física y social de todos los sentimientos y conductas negativas; Ajustar las expectativas de la persona en cuanto a las patologías que presenta y sus consecuencias, ayudando a coordinar las acciones que la familia puede tomar desde diferentes instancias.

Como se puede evidenciar es una herramienta que ayuda dentro de terapia a lograr varios objetivos los cuales ayudaran dentro de terapia y evitar recaídas después de la persona después de la misma.

### **1.2.3. Modelos de Psicoeducación**

Siguiendo la explicación de Erausquin, Denegri, y Michele (2014) se presenta las clasificaciones de los modelos de orientación e intervención psicológica, los mismos que proponen tres modelos; el clínico, los programas y la consulta, que se presentan a continuación:

- a. El Modelo clínico. - Consiste en brindar atención individual y de atención directa, son los procesos psicológicos que ayudan con la interpretación de la información, logrando crear una conexión entre este conocimiento y sus habilidades, intereses y expectativas. Se realiza un diagnóstico individual y se decide una estrategia de abordaje; Se puede crear una relación terapéutica.
- b. Modelo de programas. – Es una intervención psicoeducativa con finalidad de prevención y desarrollo, se aplica de manera grupal y su uso se limita a los ámbitos educativos tales como procesos de aprendizaje, diversidad, tutorías y orientación vocacional. Esto se da bajo un proyecto que diseña, ejecuta y evalúa las actividades realizadas, se realiza su planteamiento en base a las necesidades del usuario.
- c. Modelo de consulta. - Colaboración, que parte desde una consulta o demanda es decir a partir de una situación problemática, cuenta con un abordaje indirecto, preventivo y de desarrollo, existe una relación con tres tipos de agentes: consultado, consultante y usuario.

Se debe tomar en cuenta que las intervenciones se pueden dar desde la modalidad individual o grupal y contar con un abordaje comunitario lo que ayuda a mantener una buena cohesión dentro del grupo, así logrando los objetivos establecidos y alcanzando una mejoría de las personas que participan dentro de los grupos.

#### **1.2.4. Metodología**

Tomando en cuenta que existen distintos diseños para la intervención psicoeducativa Builes y Bedoya (2006) señala que, ya sea por el lugar donde se realizan, los participantes y facilitadores, la cantidad de sesiones y modalidad grupal o individual, la decisión con respecto a cuál de todas las metodologías se deben emplear depende de las necesidades individuales ya sea del paciente o del grupo, y de los recursos según el objetivo que se quiere trabajar.

En cuanto a las modalidades (Godoy et al., 2020a) señala las dos siguientes como las básicas dentro de psicoterapia:

- a) Modalidad individual se presenta dentro de la psicoterapia como primera instancia, para poder dar a conocer a la persona sobre la patología, su sintomatología y ruta de acción que se tomara dentro de la psicoterapia, se debe tomar en consideración que la modalidad individual favorece un abordaje integral, y personalizado para el paciente y sus familiares, con un espacio destinado específicamente para sus necesidades.
- b) Modalidad grupal facilita beneficios asociados al compartir experiencias con personas que viven experiencias similares, fomentando las redes de apoyo, además da apertura a un espacio con diversos puntos de vista, comportamientos que promueven el respeto y aprendizaje a través de la vivencia del otro; En último lugar



esta modalidad es de costo efectivo ya que cuenta con un uso eficiente del tiempo de los profesionales.

El programa psicoeducativo está compuesto por un número de sesiones o talleres de grupo y esto dependerá de los contenidos e información que sea necesaria, según el estudio de Cuevas-Cancino & Moreno-Pérez (2017) la estructura consta de tres fases las cuales son:

- Fase educativa. – Refiere al desarrollo de facultades que tiene por prioridad que la educación brinde tanto al paciente como a su familia diferentes puntos de su trastorno tales como su nombre, síntomas, signos de alarma y el tratamiento.

- Fase de jerarquización de problemas. - Esto consiste en ordenar de manera eficiente los problemas o situaciones que se puedan llegar a presentar, esto se realiza acorde al valor personal que la persona da en el momento que la situación se presente, la jerarquización puede iniciar siguiendo un modelo de entrenamiento de habilidades, que consta de los siguientes pasos: Identificación del problema, contar con objetivos específicos y tareas, escenificación del problema dentro de terapia, modelamiento de conductas y refuerzo.

- Fase practica de las habilidades aprendidas. - Una vez que la persona cuenta con los conocimientos, habilidades y después de las mismas ser reforzadas en terapia se comienzan la implementación dentro de la vida diaria.

La estructura del programa psicoeducativo depende de los contenidos y el objetivo del trabajo, hay que tener en consideración las necesidades investigadas y los puntos anteriormente expuestos, habitualmente se organizan en forma de varias sesiones sistematizadas, planificadas

con anterioridad, en donde se considera un orden deductivo inicial con contenidos teóricos hasta llegar a la práctica de habilidades.

Los principios metodológicos de la psicoeducación se pueden estructurar de la siguiente manera: 1. Alianza terapéutica, 2. Brindar información, 3. Propiciar un ambiente seguro para la persona, 4. Integración, y 5. Continuidad.

Se deben presentar ciertas consideraciones para la incorporación de pacientes ya se en instancias grupales o individuales, no se debe incorporar personas en episodios agudos de manía o elevación anímica, cuadros psicóticos o riesgo suicida activo, ya que su estado mental no permite el cumplimiento de objetivos dentro de la intervención.

Finalmente, con todo lo anteriormente expuesto podemos llegar a la conclusión de que la psicoeducación es una herramienta útil, ya que cuenta con abordajes directos o indirectos, así también con participaciones individuales o grupales lo que permite su uso de manera variada dejando en evidencia su utilidad para diferentes áreas y temas dentro del campo ya sea de la salud o educación.

#### **1.2.5. Investigaciones sobre el uso de la psicoeducación en el trabajo de regulación emocional**

En los siguientes estudios se detallan talleres psicoeducativos en trabajo emocional con adolescentes.

En el estudio de Meza Jaramillo (2019) que se realizó en Chile con una muestra de 120 adolescentes 60 varones y 60 mujeres de cuarto y quinto de bachillerato, el instrumento utilizado para la recolección de datos fue la Escala de Dificultades en Regulación Emocional DERS (Gratz & Roemer, 2004) en el cual se llegó a la conclusión de que la regulación emocional es

baja en un 53% contando con factores tanto internos como externos que no favorecen a la estabilidad de los adolescentes. Los resultados evidenciados fueron que en una proporción mayor se encontraron adolescentes de 16 años dentro de la muestra y en la práctica clínica los que cursan quinto presentan una mayor dificultad en regulación de acuerdo a los resultados obtenidos se llegó a la conclusión de que en todas las dimensiones de la escala DERS se obtuvieron niveles bajos como en dimensión conciencia con un 54% rechazo en un 60% y un nivel bajo en dimensión estrategias con un 65% lo cual sugiere una falta de habilidades, tomando en cuenta lo anterior el estudio recomienda que es necesario implementar un plan de intervención psicológica como talleres que promuevan el desarrollo de regulación emocional en la población adolescente, así también los docentes y tutores deben ayudar en el entrenamiento de habilidades, la familia de los mismos debe pasar por una orientación por parte de los tutores para afrontar de manera positiva como los adolescentes expresan sus emociones.

Según el estudio de Molinari Arroyo (2019) señala que al aplicar el programa psicoeducativo “Acción con sentido” contando con un efecto favorable en el desarrollo de las habilidades en estudiantes de 3ero de secundaria; Los resultados alcanzados también sostienen que el programa cuenta con un efecto favorable en el desarrollo de habilidades sociales, planificación y toma de decisiones.

En el estudio de la Cruz Gómez et al. (2020) se puede evidenciar que La implementación de un programa psicoeducativo, constituyó una herramienta eficaz para el establecimiento de relaciones interpersonales en población adolescente los mismos que contaban con edades de 15 y 16 años, en cuanto al desarrollo en grupo se hizo énfasis en modificar factores en el siguiente orden cognitivo, afectivo y volitivo. Representa un instrumento que contribuye a la solución de conflictos que se presentan dentro del grupo y ayuda a mejorar la calidad del proceso educativo,

por último, la aplicación del programa ayudo a formar valores en los participantes y al desarrollo personal de los mismos.

En el estudio de Caqueo-Urizar (2020) sugiere la necesidad de promover entrenamientos específicos de regulación emocional para adolescentes mediante terapias individuales o grupales. Sin embargo, el difícil acceso a tratamientos psicológicos en Chile, sugiere que los entrenamientos de regulación emocional sean promovidos a través de programas e intervenciones psicoeducativas en los establecimientos educativos, con el objetivo de generar redes de ayuda en salud mental lo que permite acceder a un mayor número de estudiantes.

En el estudio de Ticona Mendoza y Zaa Sutta (2021) se demuestra que al realizar un programa psicoeducativo “yo me regulo” con un enfoque cognitivo – conductual orientado a modular las respuestas emocionales y desarrollo de estrategias de afrontamiento, que se realizó con un diseño experimental longitudinal en un solo grupo de quince adolescentes de ambos sexos con edades comprendidas desde 11 a 15 años, usando la escala de Regulación Emocional DERS los resultados obtenidos demuestran que el programa logro su fin y se comprueba una disminución significativa en desregulación emocional entre los resultados de test y retest, es así que los participantes además de disminuir la desregulación han adquirido herramientas para manejo y gestión de emociones.

Según López Juárez (2021) señala que, desde la implementación de un taller psicoeducativo, se ha logrado fortalecer y desarrollar diferentes habilidades para la vida de los adolescentes, al lograr impartir información sobre el autocuidado y amor propio, logrando una concientización de los factores de riesgo que se pueden presentar a su alrededor. Se promueve el establecimiento de relaciones interpersonales saludables, junto con la identificación y expresión apropiada de los sentimientos, dar a conocer las redes de apoyo su importancia así también se

desarrollan pensamiento crítico y la toma de decisiones mediante la concientización de las consecuencias. Se logró identificar el desarrollo de estas habilidades en los adolescentes participantes.

Observando las investigaciones anteriormente expuestas se llega a la conclusión de que es necesario la implementación de programas psicoeducativos en regulación emocional dentro de población adolescente.

Ya que los mismos han presentado resultados positivos, en los participantes tomando en cuenta que aprenden, adoptan comportamientos y herramientas, que ayudaran en su desarrollo personal, social y cómo actuar acorde a las diferentes situaciones que se les puede llegar a presentar día a día

## **II. CAPÍTULO**

### **METODOLOGÍA**

La sintomatología emocional representa un problema de salud pública en población adolescente, así mismo las intervenciones grupales han demostrado tener una mayor efectividad y presentar un costo comparado con tratamientos individuales. Esta investigación busca psicoeducar a los adolescentes para facilitarles herramientas necesarias para saber cómo reaccionar frente a situaciones que lleven a emociones desadaptativas y así tener un comportamiento o conducta óptimas, esto junto con la ayuda de entrenamiento en habilidades de regulación emocional basado en la Terapia Cognitivo-conductual de tercera generación.

#### **2.1. Tipo de Investigación**

Se realizó una investigación con un enfoque metodológico cuantitativo, experimental con un alcance descriptivo y comparativo. En el cual se representa la investigación donde se presentan los resultados obtenidos del proyecto mediante la comparación del test del grupo control y experimental.

#### **2.2. Objetivos de investigación**

##### **2.2.1. Objetivo general**

Comprobar la eficacia de la psicoeducación en regulación emocional con adolescentes del primero de bachillerato a través del Modelo Cognitivo - Conductual de Tercera Generación.

##### **2.2.2. Objetivos Específico**

- Realizar una revisión bibliográfica sobre psicoeducación y regulación emocional.

- Realizar una propuesta de psicoeducación en regulación emocional para una población sujeta a investigación.
- Aplicación de la propuesta psicoeducativa por medio de un grupo experimental.
- Analizar los resultados obtenidos del grupo control y experimental.

### **2.3. Población.**

Se ha obtenido una población  $N=60$  que está dividida en dos grupos  $GE=30$  Y  $GC=30$ . La población considerada para este estudio son adolescentes de primero de bachillerato.

El muestreo del presente estudio fue realizado por conglomerados o grupos, con adolescentes de Primero de Bachillerato de La Unidad Educativa Cesar Dávila Andrade. y un muestreo no probabilístico por conveniencia, en el cual participarán los adolescentes que cuenten con los siguientes criterios que se detallan a continuación.

#### **2.3.1. Criterios de Inclusión y Exclusión**

Para obtener la muestra de la población se determinará en base a ciertos criterios de inclusión y exclusión que a continuación se detallan:

##### **2.3.1.1. Criterios de Inclusión:**

- Pertenecer al grupo requerido (Primero de bachillerato).
- Obtener resultados válidos en el test Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS).
- Adquirir el consentimiento de los representantes para su participación en el estudio.

- Pertener a la Unidad Educativa Cesar Dávila Andrade.

### **2.3.1.2 Criterios de Exclusión:**

- Presentar trastornos psicológicos.
- Presentar trastornos de personalidad.
- Presentar enfermedades crónicas.
- Presentar deficiencias mentales.
- Presentar dificultades en el aprendizaje.
- No contar con el consentimiento de los representantes para su participación en el estudio.
- No ser estudiantes de la Unidad Educativa.

## **2.4. Instrumentos y métodos.**

### **2.4.1. Consentimiento Informado**

Se cuenta con dos consentimientos uno del grupo experimental y otro para el grupo control, en donde se explicó el trabajo que se realizó con ambos grupos, y el uso de los datos dentro de la investigación. (Ver anexo 1)

### **2.4.2. Ficha Sociodemográfica**

Por medio de la ficha sociodemográfica se realizó la recolección de datos personales de los participantes, tales como la edad, el sexo, grupo étnico, estado civil de los participantes y el



de sus padres, número de hermanos/as, lugar de vivienda, número de personas con las que conviven, escolaridad del padre y de la madre. (ver anexo 2).

### **2.4.3. Test Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)**

Escala creada por (Gratz y Roemer, 2004), consta de 36 ítems en la versión original, la versión española cuenta con 28 ítems que describen las dificultades de la regulación emocional, los mismos que se agrupan en 5 dimensiones: Descontrol, rechazo. Interferencia, desatención y confusión.

Dentro del método de respuesta, los participantes deben indicar con qué frecuencia experimentan las dificultades descritas en cada ítem, la frecuencia se presentará de la siguiente manera: 1 corresponde a casi nunca (0-10%), 2 representa a veces (11-35%), 3 la mitad de las veces (36-65%), 4 la mayoría de las veces (66-90%) y 5 que representa casi siempre (91-100%) (Cabello et al., 2013).

El formato de puntaje es según la escala de likert, lo que corresponde a la suma del puntaje total por cada subescala se obtiene a través de la sumatoria de los ítems. Un mayor puntaje se interpreta como una mayor desregulación.

La versión original de la escala presenta valores adecuados de consistencia interna  $\alpha=,89$  para las subescalas y  $\alpha=,93$  para la escala completa contando con una confiabilidad  $r=,88$  en cuanto a test-retest. Para este estudio se dará uso a la versión española del mismo que cuenta con un ( $\alpha$  de Cronbach= ,92) por lo que lo hace altamente confiable para ser usado dentro de la investigación ya que sus parámetros fueron adaptados para una población de habla española (Gómez-Simón et al., 2014).

En la siguiente tabla 1 de Muñoz-Martínez et al., (2016) se observa la estructura factorial de la DERS probado con un análisis factorial exploratorio. La prueba kolmogrov-Smirnov para

normalidad fue significativo ( $p= 100$ ) y cuenta con distribución positivamente asimétrica para todos los factores. (Ver anexo 3)

Análisis de componentes principales con rotación ortogonal y la varianza explicada de la estructura factorial de la DERS

	Componentes					
	1	2	3	4	5	6
F1 DERS – No aceptación	<b>.714</b>	-.281	<u>.581</u>	.000	.221	.155
F2 DERS – Metas	<b>.741</b>	-.252	-.382	.373	.315	-.057
F3 DERS – Impulsividad	<b>.790</b>	-.14	-.322	-.406	-.093	.283
F4 DERS – Consciencia	<u>.518</u>	<b>.80</b>	.015	-.134	.279	-.050
F5 DERS – Estrategias	<b>.847</b>	-.17	.068	-.201	-.175	-.422
F6 DERS - Claridad	<b>.764</b>	.30	.074	.371	-.412	.121
% of Varianza	54.19	15.21	9.96	8.33	7.24	5.06
Varianza Total	3.252	.913	.598	.500	.435	.303

Nota: Las contribuciones en negrita son valores mayores a .40 y son conservados para ese factor. Los valores subrayados indican contribuciones múltiples en dos factores.

## 2.5. Procedimiento

A continuación, se detalla los pasos que se realizaron en la investigación:

1. Envío de solicitud de autorización a la Rectora de la Unidad Educativa Cesar Dávila Andrade y a la Coordinadora Zonal 6 de Educación. (Ver anexo 4)
2. Preparación de los instrumentos, para la aplicación con los estudiantes de la Unidad Educativa Cesar Dávila Andrade.
3. Aplicación de los instrumentos a los estudiantes de la Unidad Educativa Cesar Dávila Andrade.
4. Levantamiento de la información.
5. Análisis de resultados utilizando el programa “R”

## 2.6. Análisis de resultados

A continuación, podemos observar los resultados obtenidos en este estudio, comenzando por los datos del grupo control como: los datos sociodemográficos de los estudiantes de dicho grupo, seguidamente la comparación del test-retest, posteriormente presentamos una comparación de los resultados del test DERS y los datos sociodemográficos, de la misma manera exponemos los datos del grupo experimental y finalizamos con una comparación de los resultados del test DERS de ambos grupos.

### 2.6.1. Datos sociodemográficos del grupo control

Tabla 1: Datos sociodemográficos

Edad	N	%
14	8	26,67%
15	13	43,33%
16	7	23,33%
17	2	6,67%
	30	100%

  

Sexo	N	%
Masculino	15	50 %
Femenino	15	50 %
	30	100%

  

Año de Estudio	N	%
1ero de Bachillerato	30	100%

  

Religión	N	%
Católico	17	56,67%

Cristiano	7	23,33%
Otro	6	20%
	30	100%
<hr/>		
Estado Civil de los Padres		
Casado	12	40%
Divorciado	16	53,33%
Unión Libre	2	6,67%
	30	100%
<hr/>		
Total de estudiantes	30	100 %
<hr/>		

En la tabla de datos sociodemográficos se analizan los datos del muestreo completo del grupo control, es decir, la población existente en cada dato sociodemográfico. En el cual se evidencian los siguientes resultados: en edad obtenemos el mayor porcentaje en estudiantes de 15 años siendo el 43,33%, en sexo se cuenta con una muestra pareja contando con 50% de hombres y 50% de mujeres, en cuanto a religión se puede observar un 56,67% correspondiente a católicos y en el estado civil de los padres se evidencia un 53,33% de padres divorciados en la muestra total.

### 2.6.2. Resultados DERS del grupo control

Tabla 2: Comparación de los resultados del test y retest.

	N	M	Sd	t	gl	p
Test	30	70,67	13,93	-0,34	29	0,73
Retest	30	71,43	15,83			

En la tabla de comparación de resultados del grupo control podemos observar que al comparar el test y retest se registra un estadístico  $t = -,34$  asociado a un valor  $p >,05$  adquiriendo como resultados variables sin diferencias estadísticamente significativas, por lo tanto, existe una igualdad entre test y retest, es decir, los adolescentes del grupo control no aumentaron o disminuyeron su regulación emocional en su retest.

### 2.6.3. Resultados DERS según datos sociodemográficos del grupo control.

Tabla 3: Comparación de los resultados del test y retest con los datos sociodemográficos.

	Sexo	N	M	sd	t	gl	p
Test	M	15	68,6	13,78	-,79	14	,44
	F	15	72,73	14,26			
Retest	M	15	68,93	18,05	-,87	14	,39
	F	15	73,93	13,41			
Edad							
Test	14	8	71,88	15,80			
	15	13	67,46	11,58			
	16	7	73,29	17,92			
	17	2	77,5	7,78			
Retest	14	8	77,25	19,43			
	15	13	73,92	15,78			
	16	7	63,00	9,80			
	17	2	61,5	3,54			
Religión							
Test	Católicos	17	69,65	12,69	-,87	6	,41

	Cristianos	7	67,71	13,83			
	Otro	6	77	17,82			
Retest	Católicos	17	72,41	14,21	,36	6	,72
	Cristianos	7	67,71	21,67			
	Otro	6	73	14,76			
Estado Civil de los padres							
Test	Casados	12	70,92	12,6	,37	11	,71
	Divorciados	16	70,69	16,07			
	Unión libre	2	69	1,41			
Retest	Casados	12	71,08	13,43	-,07	11	,94
	Divorciados	16	71,25	18,7			
	Unión libre	2	75	2,83			

En la tabla de estadísticos descriptivos y comparación de los resultados según los datos sociodemográficos del grupo control se puede notar la diferencia de medias en muestras relacionadas (hombres, mujeres, edades, religión y estado civil de los padres), en cuanto al test y retest de dicho grupo. Obteniendo una  $M=72,73$  en mujeres, así mismo, en el retest con una  $M=73,93$  siendo las más altas en cuanto a la regulación emocional y los hombres con una  $M=68,6$  en el test y una  $M=68,93$  en el retest, sin embargo, al compararlos son datos sin diferencias estadísticamente significativas ya que se registra un  $t= -,79$  en el test y un  $t= -,87$  en el retest asociado a un valor  $p>,05$  por lo que no existe diferencia. Por otro lado, en las edades observamos que los de mayor edad tienen una  $M=77,5$  en el test y en el retest los de menor edad tienen una  $m=77,25$ . En el apartado de religión obtuvimos una  $m=69,65$  en católicos siendo los

más altos en el test, así mismo, con una  $m=72,41$  en el retest, pero al comparar con los cristianos obtenemos un  $t= -,87$  en el test y un  $t=,36$  en el retest asociados a un valor  $p>,05$  por lo que no existen diferencias estadísticamente significativas, es decir, no hay diferencias. En cuanto al estado civil de los padres obtenemos una  $M=70,92$  en casados y una  $M=70,69$  en divorciados en el test con un valor  $t=,37$  asociado a un valor  $p>,05$  y en el retest con una  $M=71,08$  en casados y una  $M=71,25$  en divorciados en el retest con un valor de  $t= -,07$  asociado a un valor  $p>,05$  dando como resultado valores sin diferencias estadísticamente significativas.

#### 2.6.4. Datos sociodemográficos del grupo experimental

Tabla 4: Datos sociodemográficos

Edad	N	%
14	4	13,33%
15	13	43,34%
16	7	23,33%
17	6	20%
	30	100%
Sexo		
Masculino	15	50 %
Femenino	15	50 %
	30	100%
Año de Estudio		
Iero de Bachillerato	30	100%
Religión		
Católico	23	76,67%

Cristiano	6	20%
Otro	1	3,33%
	30	100%
<hr/>		
Estado Civil de los Padres		
Casado	13	43,33%
Divorciado	17	56,67%
Unión Libre	0	0%
	30	100%
<hr/>		
Total de estudiantes	30	100 %
<hr/>		

En la tabla de datos sociodemográficos se analizan los datos del muestreo completo del grupo experimental, es decir, la población existente en cada dato sociodemográfico. En el cual se evidencian los siguientes resultados: en edad obtenemos el mayor porcentaje en estudiantes de 15 años siendo el 43,34%, en sexo se cuenta con una muestra pareja contando con 50% de hombres y 50% de mujeres, en cuanto a religión se puede observar un 76,67% correspondiente a católicos y en el estado civil de los padres se evidencia un 56,67% de padres divorciados en la muestra total.

### 2.6.5. Resultados DERS del grupo experimental.

Tabla 5: Comparación de los resultados del test y retest.

	N	M	sd	t	gl	p
Test	30	79,83	13,63	2,29	29	0,02
Retest	30	75,7	11,33			



En la tabla de comparación de resultados del grupo control podemos observar que al comparar el test y retest se registra un estadístico  $t= 2,29$  asociado a un valor  $p<,05$  adquiriendo como resultados variables con diferencias estadísticamente significativas por lo tanto existe una desigualdad entre test y retest, es decir, los adolescentes del grupo experimental disminuyeron su regulación emocional en su retest.

### 2.6.6. Resultados DERS según datos sociodemográficos del grupo experimental.

Tabla 6: Comparación de los resultados del test y retest con los datos sociodemográficos.

	Sexo	N	M	sd	t	gl	p
Test	M	15	78,6	14,93	-,45	14	,65
	F	15	81,07	12,59			
Retest	M	15	76,6	11,03	,36	14	,72
	F	15	74,8	11,93			
Edad							
Test	14	4	75	12,57			
	15	13	79,46	8,88			
	16	7	83,14	18,23			
	17	6	80,00	18,97			
Retest	14	4	67,5	13,03			
	15	13	74,23	9,45			
	16	7	74,71	14,10			
	17	6	85,50	3,62			
Religión							
Test	Católicos	23	79,39	13.52	-1,40	5	,22

	Cristianos	6	84,33	13,84			
	Otro	1	63	NA			
Retest	Católicos	23	75,96	10,7	-,92	5	,39
	Cristianos	6	77,33	13,71			
	Otro	1	60	NA			
<hr/>							
	Estado Civil						
Test	Casados	13	75,46	10,28	-1,41	12	,18
	Divorciados	17	83,18	15,17			
Retest	Casados	13	73,77	9,88	-,78	12	,44
	Divorciados	17	77,18	12,41			

En la tabla de estadísticos descriptivos y comparación de los resultados según los datos sociodemográficos del grupo experimental se puede notar la diferencia de medias en muestras relacionadas (hombres, mujeres, edades, religión y estado civil de los padres), en cuanto al test y retest de dicho grupo. Obteniendo en el test una  $M=81,07$  en mujeres y en el retest una  $M=74,8$  siendo las más altas en el test en cuanto a la regulación emocional y los hombres con una  $M=78,6$  en el test y una  $M=76,6$  en el retest siendo los más altos en el retest, sin embargo, al compararlos son datos sin diferencias estadísticamente significativas ya que se registra un  $t= -,45$  en el test y un  $t=,36$  en el retest asociado a un valor  $p>,05$  por lo que no existe diferencia. Por otro lado, en las edades observamos que los de mayor edad tienen una  $m=80,00$  en el test y en el retest con una  $M=85,50$ . En el apartado de religión obtuvimos una  $m=84,33$  en cristianos siendo los más altos en el test, así mismo, con una  $M=77,33$  en el retest, pero al comparar con los cristianos obtenemos un  $t= -1,40$  en el test y un  $t= -,92$  en el retest asociados a un valor  $p>,05$

por lo que no existen diferencias estadísticamente significativas, es decir, no hay diferencias. En cuanto al estado civil de los padres obtenemos una  $M=75,46$  en casados y una  $M=83,18$  en divorciados en el test con un valor  $t= -1,41$  asociado a un valor  $p>,05$  y en el retest con una  $M=73,77$  en casados y una  $M=77,18$  en divorciados en el retest con un valor de  $t= -,78$  asociado a un valor  $p>,05$  dando como resultado valores sin diferencias estadísticamente significativas.

### 2.6.7. Comparación de los resultados

Tabla 7: Comparación de los resultados DERS del grupo control y el grupo experimental

	N	M	sd	T	gl	p
Test grupo control	30	70,67	13,93	-0,34	29	0,73
Retest grupo control	30	71,43	15,83			
Test grupo experimental	30	79,83	13,63	2,29	29	0,02
Retest grupo experimental	30	75,7	11,33			

En la tabla de comparación entre test y retest de cada grupo podemos percibir la diferencia de medias en muestras relacionadas en cuanto al test y retest. Obteniendo en el test del grupo control una  $M=70,67$  y en el retest una  $M= 71,43$ . Sin embargo, al comparar el test y retest del grupo control se registra un estadístico  $t= -0,34$  asociado a un valor  $p>,05$  adquiriendo como resultados variables sin diferencias estadísticamente significativas. En cuanto al grupo experimental observamos en el test una  $M=79,83$  y en el retest una  $M= 75,7$  y al comparar el test y retest del grupo experimental se registra un estadístico  $t= 2,29$  asociado a un valor  $p<,05$  adquiriendo como resultados variables con diferencias estadísticamente significativas lo que

quiere decir que el grupo control se mantuvo y el grupo experimental disminuyó la regulación emocional.

Con estas tablas de resultados se puede analizar varios datos, entre ellos los más relevantes son: en edades observamos que los que más predominan en el estudio son los de 15 años siendo en total el 43,33% de la población en general es decir 26 adolescentes de 60 tienen 15 años, a continuación nos encontramos con que el 66,6% del muestreo completo son católicos, es decir, 40 adolescentes de 60 son católicos, por otro lado tenemos que el 55% de la muestra total tienen padres divorciados, siendo 33 adolescentes de 60 con padres divorciados y por último podemos percibir que los talleres sobre regulación emocional fueron eficaces ya que nos encontramos con un valor de  $p=0,02$  en el grupo experimental siendo menor a 0,05 lo que quiere decir que si hay diferencia estadísticamente significativa.

## **III CAPÍTULO**

### **TALLER DE PSICOEDUCACIÓN EN REGULACIÓN EMOCIONAL**

Se comprende como psicoeducación al acercamiento terapéutico, en el cual se facilita información sobre la patología al paciente y a su familia, esto ayuda a que la persona sienta un mayor control sobre su patología y pueda dar uso de las herramientas que el terapeuta le facilita en momentos en los que sienta que son necesarios para regularse dentro de su vida diaria.

Así mismo esta puede presentarse de manera individual o grupal, en el caso del proyecto presentado será de manera grupal, con una población adolescente de primero de bachillerato.

Lo que se espera lograr con los siguientes talleres es que los adolescentes puedan reconocer las emociones y distinguir cómo les afecta. Así también se darán herramientas tanto para el área social como personal, para que los mismos puedan usarlas ante situaciones donde las necesiten.

#### **3.1. Objetivos**

##### **3.1.1. Objetivo General:**

- Comprobar la eficacia de la psicoeducación en regulación emocional con adolescentes

##### **3.1.2. Objetivos Específicos:**

- Brindar conocimiento sobre las emociones y cómo estas pueden ser influenciadas por distintos factores.

- Desarrollar habilidades sociales y comunicativas que les permitan mejorar las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y la comunicación entre su entorno social.

- Adquirir herramientas y técnicas para el manejo de emociones.

### **3.2. Talleres introducción**

Dentro del plan de trabajo se encuentran los talleres, los mismos que fueron ordenados según las estrategias para regulación emocional, cada uno contando con un tema específico y necesario para desarrollar la misma.

Los temas abordados dentro de los mismos son los siguientes: Conociendo mis emociones, compartiendo mis emociones con el otro y gestionando mis emociones, los mismos que contaron con una duración de 2 horas correspondientemente, en el cual se usaron diferentes técnicas de las ramas dialectico conductual y cognitivo conductual.

#### **3.2.1. Taller 1: Conociendo mis Emociones**

Dentro del siguiente taller se busca dar a conocer, la información básica sobre las emociones tales como: qué son, cuántas son, cómo actúan en la persona, como pueden verse afectadas por el entorno. Esta información puede ayudar a comprender mejor las emociones y porque se expresan de cierta manera en diferentes situaciones.

##### ***3.2.1.1. Objetivo general***

Brindar conocimiento sobre las emociones y cómo estas pueden ser influenciadas por distintos factores.

##### ***3.2.1.2. Objetivos específicos:***

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y las ajenas.

Distinguir entre lo que es un pensamiento, emoción y conducta.

Diferenciar los tipos de emociones que existen y sus implicaciones.

### **3.2.1.3. Justificación**

Al no conocer las emociones, cabe la posibilidad de que no las podamos comprender o identificarlas como es debido, lo que lleva a un desequilibrio emocional al no poder comprender lo que sentimos.

El conocer las emociones ayuda a la persona a poder identificar la emoción por la que está pasando en ese momento y así como poder regular y controlar la reacción ya sea física, cognitiva o conductual a la misma.

### **3.2.1.4. Marco Teórico**

Existen varias definiciones de emociones, pero la más acertada es la dada por Hockenbury y Hockenbury (2007) los cuales describen las emociones como un estado psicológico complejo compuesto de tres componentes distintos los cuales son: la experiencia subjetiva, respuesta fisiológica y la respuesta conductual de la persona.

La experiencia subjetiva quiere decir como la persona experimenta la emoción y su intensidad tomando en cuenta que cada persona lo experimenta de distinta manera, ya que la misma no se experimenta de forma pura, y no se presenta de la misma manera en situaciones o acontecimientos similares.

Las respuestas fisiológicas se experimentan durante una emoción, tales como ritmo cardíaco acelerado, hiperventilación, son controlados por el sistema nervioso simpático la rama que controla las respuestas involuntarias del cuerpo, se ha demostrado que la amígdala juega un papel fundamental en la respuesta fisiológica emocional.

La respuesta conductual es cuando se expresa la emoción, esto puede ser en acción energéticas e impulsivas, estos cambios pueden ser observados por el tono de voz expresiones

faciales que demuestran la emoción y ayudan a las personas en el entorno a comprender cómo se siente el otro.

El psicólogo Paul Eckman (1972) sugiere que existen seis emociones básicas que son universales a lo largo de las culturas humanas: miedo, asco, enojo, sorpresa, felicidad y tristeza; Pero 27 años después se amplió la lista para incluir más emociones básicas como la excitación, el desprecio, la vergüenza, el orgullo, la satisfacción y la diversión.

Robert Plutchik (1980) introdujo otro sistema de clasificación de la emoción conocida como la rueda de las emociones; Este modelo demuestra cómo las diferentes emociones pueden ser combinados o mezclados entre sí, como la mezcla de los colores primarios para crear otros colores.

No existen emociones buenas o malas, solo se denomina emoción negativa a aquella que nos produce una sensación poco agradable o un sentimiento negativo, pero contribuye a nuestra supervivencia y seguridad.

Son señales de alarma que si se obvian pueden generar problemas muy severos en cada persona y en su propia vida. Además, según Beatriz Vera Poseck “las emociones negativas tienen un claro valor adaptativo ya que representan soluciones eficientes a los problemas a los que se ha venido enfrentando el hombre desde sus orígenes”.

Por el contrario, las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar Diener, Larsen y Lucas (2003); tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales y aspectos necesarios que conduzcan a la felicidad. También, son estados subjetivos



que experimenta un individuo debido a las circunstancias, por lo que son personales e incluyen emociones (Vecina, 2006). “Son descritas como reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona” (Contreras y Esguerra, 2006).

Según Bisquerra (2006) el desarrollo de las emociones en el ser humano presenta cuatro etapas:

Desde el nacimiento hasta los primeros meses de vida. En esta etapa, los bebés tienen la capacidad de reconocer emociones positivas y negativas, lo que hace darnos cuenta de que las emociones se pueden reconocer mucho antes de que se expresen.

En torno a los 2 años, el niño es capaz de demostrar y sentir empatía y aproximadamente a los 4 años ya se reconocen las emociones básicas y comprenden cómo estos sentimientos generan diferentes respuestas.

En la etapa de la adolescencia, específicamente entre los 11 y 15 años se considera que todas las emociones son aceptables, por que logran reconocer las emociones propias y las de otras personas.

En la edad adulta, se espera que las personas reconozcan las emociones y, sobre todo, las manejen de manera adecuada. Ejerciendo control sobre ellas, teniendo en cuenta la inteligencia emocional.

Hasta aquí se ha hablado de las emociones como reacciones básicas adaptativas, pero tanto la ansiedad y la depresión, como la ira y el asco pueden evolucionar hacia condiciones

clínicas, donde estas emociones pierden las funciones adaptativas y se vuelven un problema al causar un malestar significativo.

### **3.2.1.5. Metodología**

Se realizarán talleres sobre regulación emocional, los mismos que se efectuarán de manera grupal, dentro del establecimiento educativo, contando con una duración de hora y media a dos horas por taller. En los que se brindaran información y herramientas para el mejoramiento en la vida cotidiana de la persona.

### **3.2.1.6. Cronograma**

<b>CRONOGRAMA TALLER 1</b>			
<b>TEMA</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>
1: ¿Qué es y no es una emoción?	30 minutos	Adquirir conocimiento sobre las emociones	- Carnet de identidad <sup>8</sup> -Dinámica “Cómo nos vemos” <sup>1</sup> -Diapositivas con información general sobre las emociones (Que son, como influyen en nosotros, cuantas emociones hay etc.) -Técnica “Mitos sobre las emociones” <sup>2</sup>

<p>2: ¿Qué puede influir en mis emociones?</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Adquirir conocimiento sobre las emociones</p>	<p>-Facilitar información sobre cómo se presentan las emociones fisiológicas, cognitiva, conductual.</p> <p>- Video con ejemplos de cada uno “Psicóloga Sonia Román - Sistema Límbico”. <sup>3</sup></p>
<p>3: Cómo me afectan mis emociones.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Distinguir entre pensamiento, emoción y conducta</p>	<p>- Miremos las emociones y los sentimientos con lupa. <sup>4</sup></p> <p>- Deja el sufrimiento pasar, céntrate en el ahora ¿cómo? <sup>5</sup></p>
<p>4: ¿Qué tipo de emociones puedo sentir?</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Diferenciar los tipos de emociones que existen y sus implicaciones.</p>	<p>- Se dará a conocer las diferentes emociones usando la rueda de emociones y uso de cuadro de explicación.</p> <p>- Ficha “Formas de describir emociones” <sup>6</sup></p> <p>- Cierre</p> <p>“ Ciegos, sordos, mudos” <sup>7</sup></p>

### **3.2.2. Taller 2: Compartiendo mis emociones con el otro.**

Las habilidades sociales son como un conjunto de hábitos, en nuestras conductas, pensamientos y emociones, que nos permiten comunicarnos con los demás en forma eficaz, mantener relaciones interpersonales satisfactorias, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que las otras personas no nos impidan lograr nuestros objetivos. (Roca, 2014)

#### **3.2.2.1. Objetivo general**

Desarrollar habilidades sociales y comunicativas que les permitan mejorar las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y la comunicación entre su entorno social.

#### **3.2.2.2. Objetivos específicos:**

Dar información sobre las habilidades sociales y comunicativas

Aprender habilidades para relacionarse con los demás.

Promover la capacidad para resolver los conflictos de la vida diaria.

Mejorar la comunicación verbal y no verbal.

#### **3.2.2.3. Justificación**

En cuanto a la adquisición de habilidades sociales, algunos autores mantienen la presencia de predisposiciones biológicas en las interacciones sociales humanas, Sin embargo, la mayoría de autores sostienen que el desarrollo de las habilidades sociales depende principalmente de la madurez y la experiencia de aprendizaje (Fernández, 1999), (Marín & León, 2001), (Raga & Rodríguez), 2001), (Vallina & Lemos, 2001).

Entonces podemos decir que las habilidades sociales son aprendidas, lo que significa que ellas, como todo lo aprendido, están sujetas a cambios. Por lo tanto, el entrenamiento en

habilidades sociales persigue exactamente este objetivo el enseñar a las personas las habilidades sociales necesarias para tener un funcionamiento interpersonal mejor.

Hay mucha gente que no tiene relaciones constructivas con los demás, ya sea por ser demasiado intolerantes, agresivos o generosos, por comunicar información inexacta, no saber expresar sus sentimientos, o por la dificultad para concretar citas, etc. En resumen, tienen déficits en una o varias habilidades sociales. Esta deficiencia puede presentarse en las relaciones familiares, sociales y laborales. A pesar de la importancia comprobada de las habilidades sociales en todos los contextos, muchas personas no le dan importancia.

#### ***3.2.2.4. Marco teórico***

El concepto de habilidades sociales incluye temas diversos como el asertividad, la empatía, la autoestima, la inteligencia emocional, la comunicación verbal y no verbal, el hacer o rechazar peticiones, la respuesta eficaz a las críticas y la resolución de conflictos interpersonales.

Lazarus (1973), desde el punto de vista de la práctica clínica, fue uno de los primeros en establecer dimensiones conductuales que incluyen clases de respuesta clave o habilidades sociales. El autor enumera cuatro posibilidades: decir no, pedir favores y peticiones, expresar emociones positivas y negativas e iniciar, mantener y finalizar una conversación. Posteriormente, se han propuesto clases de respuesta que giran en torno a estos cuatro tipos de retroalimentación desde un punto de vista empírico.

Las habilidades sociales involucran un gran conjunto de componentes verbales y no verbales combinados en patrones de comportamiento complejos. Además de los componentes verbales y no verbales, las habilidades sociales dependen de procesos cognitivos (pensamiento, autocrítica, emociones, etc.). Sin embargo, la competencia social no es una simple integración de

elementos verbales y no verbales involucrados en los procesos cognitivos, sino que también implica procesos interactivos que incorporan estos rasgos individuales en contextos ambientales cambiantes.

De manera similar, la capacidad de realizar una habilidad social puede no estar correlacionada con la facilidad con la que otros pueden hacerlo (por ejemplo, rechazar una conversación o una solicitud), incluso considerando el mismo tipo de habilidad o comportamiento concreto del sujeto varía según factores personales como el estado de ánimo, las cogniciones o los cambios fisiológicos y ambientales como las personas con quienes esté relacionándose o la situación en la que se encuentre. (Fernández, 1999).

Varios factores pueden explicar la conducta social inapropiada o las dificultades que los sujetos muestran al tener una conducta social adecuada.

1. No se ha aprendido las conductas necesarias o se ha aprendido conductas inapropiadas, por lo tanto, no se incluyen en la lista de conductas del individuo.
2. La persona experimenta ansiedad relacionada con las interacciones sociales que interfieren o impiden su comportamiento.
3. Los sujetos califican negativamente su desempeño social o temen las posibles consecuencias de su comportamiento ingenioso
4. Falta de motivación para actuar adecuadamente en una situación dada.
5. El sujeto puede no estar interesado en mantener o iniciar interacciones sociales.

6. La persona no sabe identificar adecuadamente las condiciones bajo las cuales una determinada respuesta sería efectiva.

7. El sujeto no está seguro o piensa que no tiene derecho de responder apropiadamente.

8. Las personas pueden estar sujetas al aislamiento social y las habilidades pueden perderse por no utilizarse

9. Existen obstáculos limitantes que impiden o incluso sancionan a los individuos por expresarse.

### ***3.2.2.5. Metodología***

Se realizarán talleres sobre regulación emocional, los mismos se realizarán de manera grupal, dentro del establecimiento educativo, contando con una duración de hora y media a dos horas por taller. En los que se brindaran información y herramientas para el mejoramiento en la vida cotidiana de la persona.

### ***3.2.2.6. Cronograma***

<b>CRONOGRAMA TALLER 2</b>			
<b>TEMA</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>

<p>1: ¿Qué son las habilidades sociales?</p>	<p>55 minutos</p>	<p>Dar información sobre las habilidades sociales y comunicativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica “Dibujo dictado”<sup>1</sup></li> <li>- Diapositivas con información sobre habilidades sociales y comunicativas.</li> <li>- Técnica de Role playing “Pasivo, Asertivo y Agresivo”.<sup>2</sup></li> </ul>
<p>2: ¿Cómo actuamos ante un conflicto?</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Mejorar la comunicación verbal y no verbal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escuchar, empatizar y utilizar mensajes yo.<sup>3</sup></li> <li>- Fases de la curva de hostilidad. (Diapositivas)</li> <li>- Pasos para afrontar la hostilidad.<sup>4</sup></li> </ul>
<p>Pongamos en práctica las habilidades sociales</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Aprender habilidades para relacionarse con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a realizar y recibir críticas.<sup>5</sup></li> <li>- Aprender a decir que no.<sup>6</sup></li> </ul>



4: ¡Resolvámoslo juntos!	15 minutos	Promover la capacidad para resolver los conflictos de la vida diaria.	- Rueda de resolución de problemas. <sup>7</sup> - Resolución de conflictos. (video) <sup>8</sup>
--------------------------	------------	---	--

**3.2.3. Taller 3: Gestionando mis emociones**

En el siguiente taller se brindarán diferentes herramientas, para ayudar a los adolescentes a gestionar sus emociones de una manera positiva, así también poder reaccionar de manera acorde a las mismas ya sean emociones positivas o negativas, así poder generar un cambio positivo y ayudarlos a poder gestionar mejor las mismas.

**3.2.3.1. Objetivo General:**

Adquirir herramientas y técnicas para el manejo de emociones.

**3.2.3.2. Objetivos Específicos:**

Cambiar las respuestas emocionales y manejo de emociones.

Desarrollar habilidades de supervivencia a la crisis.

Desarrollar habilidades de aceptación de la realidad.

**3.2.3.3. Justificación**

La falta de gestión emocional genera un desequilibrio en la persona ya que al no saber controlarlas puede llevar a diferentes situaciones negativas, ya sea que la persona no sepa cómo

controlarse y termine reaccionando de manera indebida a cada situación emocional que se presente o la persona guarde todo dentro de sí y cree una patología o si ya existe una empeore.

Tomando esto en consideración se expone que la gestión emocional ayuda dando herramientas en diferentes áreas, tales como:

1. Reaccionar ante una situación de una manera acorde a la misma.
2. No dejar que las emociones tomen el control de las acciones.
3. Saber cómo actuar en situaciones de estrés o ansiedad.

#### **3.2.3.4. Marco Teórico**

La gestión emocional es comprendida como un conjunto de diferentes procesos psicológicos que nos ayudan a identificar y modular nuestras emociones, se debe comprender que un control total de la parte emocional es imposible, pero podemos influir en ellas.

Contar con una buena capacidad de gestión emocional no es algo relativo ya que nadie logra gestionar sus emociones de una manera completa, ni estar por encima de ellas en todo momento esto sería contradictoria a la función de la misma en sí ya que la emoción existe para avisar que ocurre a nuestro alrededor.

La gestión emocional tiene varios usos tales como:

1. Evitar enfrentamientos innecesarios.
2. Empatizar.
3. Orientar las acciones a los objetivos.
4. Aprender de los errores.
5. Expresar la emoción.
6. Centrarse.

Tomando todo esto en cuenta un modelo para comprender y tratar las emociones puede ayudar a poder regularlas de mejor manera el modelo que se utiliza es ABC de Ellis.

### **El modelo ABC de las emociones (Ellis 1913-2007)**

El modelo ABC es una teoría en la cual se intenta explicar por qué las personas, a pesar de vivir o pasar por la misma situación pueden presentar respuestas distintas en función a sus creencias. Las creencias de cada uno son fundamentales para comprender cómo la persona ve el mundo y decide reaccionar ante el mismo en su vida cotidiana.

El modelo está inspirado en una cita del filósofo griego Epícteto, “las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”. Esto quiere decir que no es el hecho o situación lo que afecta de manera positiva o negativa a la persona sino la forma en la que el individuo lo ve y reacciona.

#### Significado de las siglas “ABC”

A. Acontecimiento – activador. - Se entiende como la percepción de la situación que está pasando o pasó y ha sido el detonante para la perturbación emocional. El mismo puede ser externo como una pelea con padres, amigos etc. o interno como un dolor físico o malestar; también puede darse por una situación pasada como abuso o maltrato infantil o presente como una discusión o pelea con alguien y también se puede presentar como un hecho objetivo como un accidente o situación de riesgo, subjetivo un rechazo imaginario.

Ejemplo: A- “Me han expulsado del colegio”

B. Sistema de creencias. – Es la percepción que se tiene sobre A. Las creencias pueden ser racionales o irracionales, es racional cuando es lógica, funcional y suele tener forma. Así también como cuenta con aceptación, tolerancia, pero ante el A desagradable que experimenta

su reacción será acorde “espero que no ocurra, pero si sucede, podré enfrentarla y superarla”.

Mientras que lo irracional es ilógica y disfuncional, suelen tener forma de exigencia, intolerancia y dramatismo con un pensamiento como “debo evitar que ocurra algo por completo o seré desgraciado siempre”

Ejemplo: B (irracional)- “No puedo soportarlo. Soy un fracasado por sacar malas notas. Es terrible lo que me ha sucedido. Necesito pasar con buenas notas. No tendría que sacar bajas notas. Nunca lograré pasar”.

C. Consecuencia emocional y conductual. –Se refiere a las reacciones fisiológicas o las reacciones ante A, existen emociones saludables y no saludables, que producen comportamientos constructivos o destructivos. Es importante que la persona comprenda que el acontecimiento no causa directamente la conducta, sino que la interpretación de A dada por los pensamientos que tiene la persona sobre la situación es decir B lo que genera las consecuencias.

Ejemplo: C- “Me siento culpable, enfurecido conmigo, ansioso y deprimido. No sé cómo. No duermo. Bebo demasiado alcohol. No intento mejorar mis notas.”.

Gracias a estas herramientas la gestión emocional se mejora día a día, con el uso de cada una mientras más se use y se practique mejor será la persona al usarlas.

### ***3.2.3.5. Metodología***

Se realizarán talleres sobre regulación emocional, los mismos se realizarán de manera grupal, dentro del establecimiento educativo, contando con una duración de hora y media a dos horas por taller. En los que se brindaran información y herramientas para el mejoramiento en la vida cotidiana de la persona.

### 3.2.3.6. Cronograma

<b>CRONOGRAMA TALLER 3</b>			
<b>TEMA</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>
1: ¿Qué pienso?, ¿Qué siento? y ¿Cómo actúo?	30 minutos	Cambiar respuestas emocionales.	-Dinámica “Charadas” <sup>1</sup> -Terapia ABC de Ellis <sup>2</sup> -Técnica “Verificar los hechos” <sup>3</sup>
2: Manejo mis emociones.	30 minutos	Manejo de emociones.	-Técnica “Mindfulness de las emociones actuales: dejar ir el sufrimiento emocional” <sup>4</sup> -Técnica “Cómo manejar las emociones extremas” <sup>5</sup>
3: ¿Cómo resolver problemas?	30 minutos	Habilidades de supervivencia a la crisis.	- “Habilidad STOP” <sup>6</sup> - “Pros y Contras” <sup>7</sup> - “Distráete” <sup>8</sup>

<p>Tema 4: Acepto lo que pasa y sigo adelante.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Habilidades de aceptación de la realidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Aceptación Radical”<sup>9</sup></li> <li>- “Redireccionar la mente”<sup>10</sup></li> <li>- “Disposición Abierta”<sup>11</sup></li> <li>-Cierre del Proyecto</li> <li>Técnica de cierre “Mirada retrospectiva”<sup>12</sup></li> </ul>
--	-------------------	--	--

## IV. CAPÍTULO

### DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación fue, identificar si la psicoeducación era eficaz en el trabajo en regulación emocional con una población adolescente, sobre todo se desea evidenciar la diferencia en los estudiantes antes y después de la misma, además se observa una diferencia significativa en comparación a estudiantes que no participaron en los talleres; En el siguiente apartado se analizarán los resultados encontrados, estableciendo una coincidencia o diferencia, con otras investigaciones de diferentes autores dentro de la misma temática de investigación.

Como se representa en la investigación de Meza Jaramillo (2019), la muestra de su investigación como la nuestra se presenta un 50% de hombres y de mujeres, en cuanto a proporciones de edad entre el estudio y la presente investigación muestran diferencias ya que el 47% de la misma cuentan con 17 años en cuanto a nuestra investigación contamos con un 43.3% de población con 15 años.

Así también se presentan diferentes niveles de desregulación emocional bajo, medio y alto en los estudios realizados, esto es justificado ya que al estar en una etapa de cambio y aprendizaje los niveles de regulación emocional siempre se encontraran en cambio constante mientras el adolescente va creciendo y forjando su personalidad a base de las interacciones que tiene con el ambiente ya sea con sus pares, que son la mayor fuente de interacción, o por parte de su familia que es una red de apoyo constante dentro del crecimiento de la persona.

En la presente investigación se presenta que ambos grupos tanto control como experimental presentan condiciones similares antes del programa psicoeducativo, lo que apoya el estudio de Molinari Arroyo (2019), en ambos estudios se encuentran diferencias significativas

al realizar la comparación de test y retest después de la intervención psicoeducativa, al observar los resultados de ambos grupos se presentan cambios en el grupo experimental ya que se encuentran cambios positivos, pero en el grupo control no se presentan cambios, es decir, no hay diferencias significativas de manera estadística, así que se demuestra que el realizar un programa psicoeducativo tiene efectos positivos en los alumnos donde desarrollan habilidades sociales, planificación y toma de decisiones. Al exponer estos resultados es esperado que los adolescentes aprendieran habilidades de regulación y las adopten en su día a día.

Según De la Cruz Gomez et al., (2020) evidencia que la implementación de un programa psicoeducativo es una herramienta eficaz para el establecimiento de diferentes herramientas para el mejoramiento de relaciones interpersonales, lo que apoya la investigación aquí expuesta ya que, al implementar el plan psicoeducativo, se dan herramientas para mejorar el desempeño social de los adolescentes, modificando los factores cognitivos, conductuales y afectivos. Representando así un instrumento que contribuye a mejorar la calidad de vida y procesos educativo de los mismos.

Dentro de la investigación de Caqueo-Urizar (2020) se demuestra que las mujeres cuentan con problemas en regulación emocional donde se observan un  $p=,00$  indicando diferencias estadísticamente significativas. Lo que apoya la presente investigación ya que en los resultados de las medias se evidencia una mayor desregulación emocional en mujeres tanto del grupo control con una  $M= 72,73$  en el test y en el grupo experimental con una  $M= 81,07$  en el test, pero al realizar la comparación no existen datos estadísticamente significativos ya que obtenemos un  $p= ,65$  en el test del grupo experimental y un  $p= ,44$  en el test del grupo control. Tomando en cuenta estos resultados se sugiere la necesidad de promover talleres de regulación emocional en adolescente de manera grupal, es necesario promover entrenamientos de



regulación emocional, pero ante el difícil acceso a tratamientos de salud mental actualmente, se sugiere promover estos a través de programas de intervención psicoeducativa en los establecimientos de educación, esto con la finalidad de mejorar las redes de asistencia mental para ayudar a un mayor número de adolescentes.

Así también en la investigación de Ticona Menzadoza & Zaa Sutta (2021) se presentan niveles altos con un porcentaje de 20% y medios de 66,7% de desregulación emocional antes de la intervención psicoeducativa, lo que representa un riesgo de manifestar conductas autodestructivas y problemas de adaptación en el entorno. De la misma manera se presenta en nuestra investigación al observarse una alta desregulación en el test del grupo experimental con una  $M=79,83$ . Al observar los resultados del programa “yo me regulo” se puede evidenciar que consiguió un cambio significativo dentro de los resultados con una tendencia a disminuir los niveles de desregulación emocional al obtener un 60% en nivel bajo, es decir, que los adolescentes mejoraron su regulación emocional en el retest, lo que representa que los adolescentes pueden gestionar de mejor manera sus emociones y con esto evitar conductas negativas.

Lo que apoya nuestra investigación ya que los resultados después del programa de intervención “¿Qué siento?” fueron positivos al realizar la comparación entre test y retest del grupo experimental presenta el siguiente resultado ( $p=,02$ ) representa una diferencia estadísticamente significativa. Señalan que, al realizar un programa psicoeducativo, se pueden apreciar una mejoría, Demuestra que al tener un programa psicoeducativo ayuda a los participantes del mismo a presentar una baja en la desregulación emocional, y adquirir herramientas para el manejo social y emocional.

Se ha logrado una mejoría en las habilidades de comunicación y manejo emocional de los participantes, según Lopez Juarez (2021) la implementación de un taller, ayuda a fortalecer y desarrollar diferentes habilidades en su día a día, al dar las herramientas necesarias, se logra una concientización de los factores de riesgo que se pueden presentar. Ayuda a promover relaciones interpersonales sanas, junto con la expresión propia de sentimientos, con esto los adolescentes logran comprender y empatizar con su entorno, Ayuda a que tomen las decisiones de una manera crítica y puedan actuar de acuerdo a la situación presentada.

Se ha podido evidenciar dentro de los resultados que las mujeres tienden a tener un mayor nivel de desregulación comparado con los hombres dentro del estudio, así también se demostró que la edad en la que los adolescentes tenían un mayor balance emocional después de la intervención fueron aquellos con 17 años que corresponden al 13.3% de la muestra, en cuanto al estado civil de los padres se comprobó que entre casados y divorciados no hay una diferencia estadísticamente significativa, aunque antes de realizar la intervención se puede observar un nivel alto de desregulación en los adolescentes con padres divorciados, se puede considerar como una situación en la que las habilidades de regulación se vean afectadas por el entorno y situación que viven en el momento.

En conclusión, se ha evidenciado la necesidad de la implementación de talleres psicoeducativos, para adolescentes ya que estos los ayudan a controlar, y desarrollar habilidades necesarias para su desarrollo social, personal y mental. Por lo que se ha demostrado que al implementar estos talleres se observa una alta aceptación de parte de los estudiantes y un cambio significativamente y positivo dentro de los mismos ya que pueden mantener las herramientas y usarlas dentro de su día a día, con prácticas continuas podrán dejar de ser herramientas a acciones que adopten por completo mejorando sus relaciones interpersonales.

## CONCLUSIONES GENERALES

A partir de los objetivos planteados al inicio de esta investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

En relación al objetivo general, que pretendía comprobar la eficacia de la psicoeducación en regulación emocional se demostró la eficacia de la psicoeducación como una herramienta útil para la regulación emocional con adolescentes ya que, al usarla de manera grupal y adaptarla a un programa de talleres ayudó a poder abordar diferentes aspectos de la regulación emocional de manera concisa, y que los adolescentes aprendan de primera mano lo que es y herramientas necesarias para su desarrollo social y emocional.

En relación al primer objetivo específico, que pretendía elaborar una revisión bibliográfica sobre el concepto de psicoeducación y regulación emocional, la emoción, la desregulación emocional, las causas y consecuencias de la desregulación emocional, modelos de psicoeducación y las investigaciones sobre el uso de la psicoeducación podemos llegar a las siguientes conclusiones:

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma adecuada y así prevenir una futura enfermedad mental que sería una de las consecuencias más graves de la desregulación emocional, ya que tener una mala regulación emocional puede ser un factor desencadenante de ansiedad y depresión. Según la OMS (20) el 2.8% de adolescentes padecen depresión y el 4.6% padecen ansiedad, por eso es importante aparte de impartir talleres sobre salud mental que contengan estos temas en las instituciones, y que los padres de familia se involucren y trabajen estos temas con sus hijos.

Por otro lado, la psicoeducación es una herramienta en promoción y prevención de la salud, ya que la misma se comprende como la educación a través de información a la persona y su familia sobre la patología o enfermedad que presenta, los temas que se pueden llegar a abarcar dentro del mismo es como se puede iniciar la patología, sus síntomas, sus mantenedores y lo que puede hacer en la conducta, así también el cómo puede ser manejado por la persona y su alrededor. Tomando esto en cuenta se ha demostrado que la psicoeducación es una solución, viable para la desregulación emocional debido a que su uso ayuda a la implementación de talleres y programas dentro de escuelas y colegios, ya que la misma se puede impartir de manera individual o grupal lo que ayuda en clases y con grupos numerosos de adolescentes.

Con respecto al segundo objetivo específico, que pretendía elaborar un proyecto de intervención para mejorar el control emocional en los adolescentes, cabe señalar que al encontrar una variedad de información sobre regulación emocional y psicoeducación dentro de la revisión bibliográfica y de igual manera al recopilar varios estudios nos damos cuenta que todos apoyan la implementación y el uso de psicoeducación en talleres de regulación emocional en población adolescente; entonces se realizó una propuesta de psicoeducación en la que se implementaron varias estrategias tanto para explicar las emociones, sus funciones y herramientas necesarias como para el manejo de las mismas así también para el manejo de la conducta de los participantes.

Al aplicar la propuesta de psicoeducación como el tercer objetivo lo planteaba se pudo evidenciar una falta de conocimiento por parte de los adolescentes ya que todos los temas enseñados eran nuevos para ellos, y demostraron la falta de herramientas para un manejo emocional y social sano.

Con respecto al cuarto y último objetivo específico que pretendía analizar los resultados de la escala DERS observamos que al comparar el test y retest del grupo control no existe una diferencia estadísticamente significativa, es decir, los participantes mantuvieron su regulación emocional, esto se puede deber a que no recibieron los talleres por lo tanto no tienen algún cambio en su comportamiento, pensamiento o emoción ante un acontecimiento que hayan experimentado entre el tiempo del test y retest. En cambio, al comparar el test y retest del grupo experimental podemos observar que existe una diferencia estadísticamente significativa, es decir, los participantes tuvieron una mejor regulación emocional en el retest, esto se puede deber a que al recibir los talleres de psicoeducación tuvieron herramientas que les ayudo a mejorar.

Así mismo al comparar la regulación emocional entre hombres y mujeres obtenemos que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos, aunque sí se aprecia una tendencia a la diferencia en las medias por lo que podemos decir que las mujeres están menos reguladas que los hombres al obtener una puntuación más alta, esto se puede deber a que las mujeres son más propensas a sufrir cambios en la adolescencia y son más emocionales.

En cuanto al estado civil de los padres no obtenemos diferencias estadísticamente significativas y tampoco existen diferencias en las medias entre casados y divorciados en el grupo control, pero en el grupo experimental encontramos diferencias en las medias entre casados y divorciados, obteniendo que los alumnos con padres divorciados están más desregulados, lo que quiere decir que el estado civil de los padres podría influir en la regulación emocional de los adolescentes. Por otro lado, al comparar la religión de los alumnos en ambos grupos observamos una diferencia mínima en las medias entre católicos y cristianos, pero

estadísticamente no son diferencias significativas, por lo tanto, concluimos que la religión tampoco es un factor que influya en la desregulación de los adolescentes.

Para Finalizar se evaluó la eficacia de un programa de psicoeducación en regulación emocional generando un cambio estadísticamente significativo al observar los resultados de la comparación entre el test y retest con un estadístico  $p=,02$ , hallando incremento en la capacidad de regulación emocional y disminución en la presencia de conductas externalizantes debido al programa que se realizó al grupo experimental, lo cual se evidenció a nivel clínico, teniendo en cuenta que fue un taller psicoeducativo de 3 sesiones con 2 horas cada una, por lo tanto se concluye el programa de psicoeducación en regulación emocional fue eficaz y aportó a la regulación emocional ante problemáticas y situaciones difíciles, lo que se observa en los resultados de la escala DERS. También se observa la falta de información e implementación de un plan emocional en los colegios lo que nos lleva a adolescentes desregulados emocionalmente.

## RECOMENDACIONES

Tomando en consideración los resultados obtenidos, se recomienda que el Ministerio de Salud comience a crear e implementar talleres de concientización sobre la importancia de la regulación emocional tomando en cuenta que la misma es la base para la salud mental ya que reduce considerablemente el riesgo a desarrollar patologías en el futuro, tomando esto en cuenta se podrá notar disminución en las cifras de riesgo como son la depresión que se presenta en 2,8% y ansiedad presentado en 4,4% de población adolescente según la OMS en 2021, por lo cual es necesario que dentro de las áreas primarias y secundarias, se implemente esta herramienta que ayuda al desarrollo sano de las personas tanto para aceptar su entorno como para comprender que comportamiento es necesario en ciertas situaciones que se pueden presentar dentro de su día a día.

Es necesario que las instituciones educativas promuevan e incentiven a los jóvenes a participar en talleres de desarrollo de habilidades de afrontamiento, ya que estas son necesarias para actuar de manera correcta frente a situaciones que se puedan presentar ya sean familiares o escolares y en cuanto a sus habilidades en sus lugares en el trabajo en el futuro podrán comportarse, actuar y aceptar de mejor manera las situaciones ya sean positivas o negativas en su vida.

Se recomienda a los padres que den apertura y participen en talleres que promuevan el conocimiento de emociones y herramientas para una crianza respetable, se ha podido observar la falta de comunicación entre padres e hijos dentro de estas edades, esto se da por la necesidad de padres a tener más control sobre los adolescentes y el deseo de los mismos de libertad y poder expresar sus pensamiento con mayor libertad, con las herramientas dadas en los talleres los tutores podrán dar una respuesta asertiva hacia las acciones y comentarios de los jóvenes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

### REFERENCIAS

- Ainsworth, M. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438. <https://doi.org/10.1017/s0140525x00075828>
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Revista de la Facultad de Educación, 61–82. <http://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bowlby. (1980, 1973, 1969). Manual de Regulación de las Emociones (J. Gross 2011, Ed.; 1.a ed.). Prensa de Guilford.
- Builes, M., y Bedoya, M. (2006). La psicoeducación como experiencia narrativa: Comprensiones posmodernas en el abordaje de la enfermedad mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 35(35), 463–475. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80635403.pdf>
- Carrasco Romero, C., Alarcon Postigo, R., y Trianes Torres, M. V. (2015). Effectiveness of an Intervention Programme Based on Social Climate, School Violence and Sociometric Tests in Primary Education // Eficacia de una intervención psicoeducativa basada en clima social, violencia percibida y sociométricos en alumnado de educación primaria. *Revista de Psicodidáctica / Journal of Psychodidactics*, 20(2), 247–262. <https://doi.org/10.1387/revpsicodidact.13206>
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., y Irarrázaval, M. (2020b). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203–222. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082020000200203>



- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. y Gross, J. J. (2013, 1 enero). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234-240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>
- Casullo, M., y Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Investig. psicol*, 25-49.
- Cingolani, J. y Castañeiras, C. (2011). Diseño y Aplicación de un Programa de Intervención Psicosocial para Adolescentes Escolarizados. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 1, 11, ISSN-e 2451-6600, ISSN 1515-2251. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645403>
- Colom, F. (2011). Psicoeducación, el litio de las psicoterapias Algunas consideraciones sobre su eficacia y su implementación en la práctica diaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40(5). <https://www.redalyc.org/pdf/806/80622316010.pdf>
- Cuevas-Cancino, J., y Moreno-Pérez, N. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería Universitaria*, 14(3), 207–218. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.06.003>
- De la Cruz Gómez, L., Matos Mendoza, D. D., y Cutiño Paz, A. (2020). Programa de intervención psicoeducativa para adolescentes. *EduSol*, 20(70). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-80912020000100057#aff1](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912020000100057#aff1)
- Dunn, J., Bretherton, I. y Munn, P. (1987). Conversations about feeling states between mothers and their young children. *Developmental Psychology*, 23(1), 132-139. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.1.132>

- Gallo, I., Keil, A., McCulloch, K., Rockstroh, B. y Gollwitzer, P. M. (2009). Strategic automation of emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 11-31. <https://doi.org/10.1037/a0013460>
- Gratz, K. L. y Roemer, L. (2004, marzo). 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*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/b:joba.00000007455.08539.94>
- Gómez-Simón, I., Penelo, E. y de la Osa, N. (2014, septiembre). Factor structure and measurement invariance of the Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS) in Spanish adolescents. *Psicothema*, 26(3), Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72731656016.pdf>
- Erausquin, C., Denegri, A., y Michele, J. (2014). *Estrategias y modalidades de intervención psicoeducativa: historia y perspectivas en el análisis y construcción de prácticas y discursos*. Material Didáctico Sistematizado. <https://www.aacademica.org/cristina.erausquin/195>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Goleman, D. (2010). Inteligencia emocional. Kairós.
- Goleman, D., Boyatzis, R. y McKee, A. (2002). *El líder resonante crea más*
- Gómez-Maquet, Y. (2007). cognición, emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 39(3), 435-447. <https://doi.org/10.14349/rlp.v39i3.333>

- Gross, J. y Muñoz, R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2 (2), 151-164.
- Gross, J. y Thompson, R. (2007). *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-22). New York: Guilford Press.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 59(1), 9-36.
- Hilt, L. M., Hanson, J. L. y Pollak, S. D. (2011). *Emotion Dysregulation*. In *Encyclopedia of Adolescence*.
- Katz, L. F., Hessler, D. M. y Anest, A. (2007). Domestic Violence, Emotional Competence, and Child Adjustment. *Social Development*, 16(3), 513-538.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00401.x>
- López Juárez, M. I. (2021, agosto). *Intervención psicoeducativa para promover el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes*.  
[http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB\\_UMICH/6421](http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB_UMICH/6421)
- Marín Tejeda, M; Robles García, R; González-Forteza, C. y Andrade Palos, P. (2012). “Propiedades psicométricas de la escala “Dificultades en la Regulación Emocional” en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos”. *Salud Mental*, 35 (6), pp. 521-526
- Meza Jaramillo, D. P. (2019). *Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias -*.  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4220/TRABSUFICIENCIA\\_MEZA\\_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4220/TRABSUFICIENCIA_MEZA_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Molinari Arroyo, D. (2019). *Efecto del programa psicoeducativo “acción con sentido” en el desarrollo de habilidades de liderazgo en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima*. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/4186/TM%20CE-Ps-e%204933%20M1%20-%20Molinari%20Arroyo%20Delia%20Maria%20Berenice.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Muñoz-Martínez, A. M., Vargas, R. M. y Hoyos-González, J. S. (2016). La Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): Análisis factorial en una muestra colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 225-248. <https://doi.org/10.14718/acp.2016.19.1.10>
- Muraca, F. (2019). Aportes desde la Psicoeducación al Tratamiento de la Enfermedad Mental. *U.N.R Journal*, 2. <https://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/17642/184-738-1-PB.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Neacsiu, A. D., Bohus, M., y Linehan, M. M. (2013). Dialectical behavior therapy skills: an intervention for emotion dysregulation. In J. J. Gross (Ed.), Vol. 2. *Handbook of emotion regulation* (pp. 491e508). New York: Guilford Press.
- Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (2002). *Desarrollo psicológico y educación. I. Psicología Evolutiva*. Madrid: Alianza
- San Martín, J. L., y Barra, E. (2013). Autoestima, apoyo social y satisfacción vital en adolescentes [Self esteem, social support and life satisfaction in adolescents]. *Terapia Psicológica*, 31(3), 287–291. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000300003>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.

<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Thompson, R., y S. Meyer (2009). Socialization of Emotion Regulation in the Family. *En J. Gross, Handbook of Emotion Regulation. New York-London: The Guilford Press*

Ticona Mendoza, L. I., y Zaa Sutta, K. S. (2021). *Programa de regulación emocional “yo me regulo” para adolescentes institucionalizados.*

[http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12862/PStimeli\\_zasuks.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12862/PStimeli_zasuks.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Zapata Ospina, J. P., Rangel Martínez-Villalba, A. M., y García Valencia, J. (2015).

Psicoeducación en esquizofrenia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(3), 143–149.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.03.005>

## BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. (2020). *Competencia social – Rafael Bisquerra*. RIEEB.  
<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/competencia-social/>
- Boggiano, J. P., y Gagliesi, P. (2021). *Terapia Dialéctico Conductual Introducción al Tratamiento de Consultantes con Desregulación Emocional* (Vol. 1). Ediciones Psara.
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., y Irrarrázaval, M. (2020b). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203–222. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082020000200203>
- Cejudo, J., y López-Delgado, M. L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa*, 23(1), 29–36.  
<https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>
- Eastabrook, J. M., Flynn, J. J., y Hollenstein, T. (2013). Internalizing Symptoms in Female Adolescents: Associations with Emotional Awareness and Emotion Regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 487–496. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9705-y>
- Espín Andrade, A. M. (2009). «Escuela de Cuidadores» como programa psicoeducativo para cuidadores informales de adultos mayores con demencia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 35(2), 0. <https://doi.org/10.1590/s0864-34662009000200019>
- Extremera Pacheco, N. y Fernández Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, Vol. 6 (2). Disponible en <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Fernández Berrocal P. y Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista*

- Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3): 63-93. Disponible en [http://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4980/ieimaciel03.pdf](http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/ieimaciel03.pdf)
- Garber, J. y Dodge, K. (1991). The development of emotion regulation and dysregulation (pp. 3-11). New York: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., y Kraaij, V. (2016). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401–1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Godínez Castillo, C., y Flores Olvera, D. M. C. (2019). Desregulación emocional y emociones morales en educación: aportaciones desde la neuropsicología. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 1(14). <https://doi.org/10.35305/rece.v1i14.407>
- Gómez Melgar, C. A., y Mendieta Ramírez, V. M. (2019, febrero). *Intervención Psicoeducativa en adolescentes de 12 a 16 años con síndrome de down que asisten a la asociación "creer"*. universidad de guayaquil facultad de ciencias psicológicas. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/39138/1/Sistematizacion%20de%20Experiencias%20Gomez%20y%20Mendieta.pdf>
- Gómez-Simón, I., Penelo, E., y de la Osa, N. (2014). Factor structure and measurement invariance of the Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS) in Spanish adolescents. *Psicothema*, 3, 401–408. <https://www.psicothema.com/pdf/4207.pdf>
- Gross J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin y O. P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 525-552). New York, NY: Guilford.

- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder* (1.ª ed.). Guilford Pr.
- Lyons, W. (1993). Emoción (1.a ed.). Anthropolos.
- Malaisi, L. (2016). Cómo ayudar a los niños y jóvenes de hoy. Educación emocional. Ciudad de San Juan: Editorial Educación Emocional Argentina.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., y Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544–554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- Perez, C. (2022, 17 abril). La regulación emocional en la adolescencia es mucho más desafiante que en otras etapas de la vida. *Sdemocional*. <https://sdemocional.org/72regulación-emocional-en-la-adolescencia-es-mucho-mas-desafiante-que-en-otras-etapas-de-la-vida/>
- PIAC. (2019, 25 febrero). *Desregulación Emocional*. <https://piac.com.ec/service/72regulación72ón-emocional/>
- Salud mental del adolescente*. (2021, 17 noviembre). Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Tejeda, M., Robles García, M., González-Forteza, R., y Andrade Palos, C. (2012). Propiedades psicométricas de la escala “Dificultades en la Regulación Emocional” en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, Vol. 35(6), 521–526. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58225137010.pdf>



## **ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO (E)**

#### **“EFICACIA DE LA PSICOEDUCACIÓN EN REGULACIÓN EMOCIONAL CON ADOLESCENTES”**

##### **Investigación responsable**

Estudiantes de último año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay:

Doménica Galarza y Dariana Duchi

La finalidad de la información que usted leerá más adelante es ayudarle a decidir si permite participar a su representado (a) – o no – en una investigación. Tómese el tiempo que considere oportuno y lea detenidamente este documento.

##### **Objetivo de la investigación**

Su representado (a) ha sido invitado (a) a participar en este estudio, cuyo objetivo es analizar la **“Eficacia de la psicoeducación en regulación emocional con adolescentes”**.

##### **Procedimiento de la investigación**

Si Ud. Acepta la participación de su representado (a), el procedimiento consistirá en que el adolescente responda, de manera anónima, al test de Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS) y participará en un taller de psicoeducación sobre regulación emocional.

Para ello se enviará el link del test el mismo que le tomará a su representado (a), 30 minutos de su tiempo para responder y será enviado en dos ocasiones distintas, en cuanto a los talleres se llevaran a cabo dentro de la institución, serán tres talleres que contarán con una duración de hora

y media a dos horas. Las responsables de aplicar estos test y talleres son las estudiantes de último año de la carrera de Psicología Clínica antes mencionadas.

### **Beneficios de participar en esta investigación**

Los beneficios principales son adquisición de conocimiento y herramientas que ayudan a mejorar el bienestar emocional, autoestima, concentración y toma de decisiones.

Ayuda a controlar el estrés y hacer frente a situaciones difíciles.

### **Riesgos**

Esta investigación no tiene riesgos para usted o su representado (a).

### **Confidencialidad de la información personal**

La Universidad del Azuay aplicará las medidas necesarias para mantener su privacidad, con el fin de que nadie conozca la identidad de su representado (a). Por lo cual, ni sus nombres, ni apellidos, ni documentos de identificación serán mostrados o publicados en ningún caso. Los datos obtenidos de esta investigación serán resguardados con seguridad y confidencialidad, se utilizarán exclusivamente con fines de investigación psicológica. Todo dato de identificación personal será excluido de reportes y publicaciones.

### **Voluntariedad de la participación**

La participación en esta investigación es completamente voluntaria. Usted puede autorizar o rechazar la participación de su representado (a) si es su voluntad hacerlo.

### **Declaración de Consentimiento**

Mediante el presente documento autorizo a la Universidad del Azuay para que pueda hacer uso de los datos obtenidos de mi representado (a) para la investigación con fines educativos.

Entiendo que no recibiré una retribución económica o beneficio de ningún tipo por parte de la Universidad del Azuay al permitir el uso de los datos de mi representado (a). En el caso de la vulneración de la seguridad y confidencialidad no intencionada de los datos, la Universidad del Azuay tomará las correcciones internas necesarias, pero no se hará responsable de los problemas que pueda causar en mi persona o en mi representado.

Entiendo que puedo retirarme o retirar a mi representado (a) en cualquier momento de la investigación, siempre y cuando lo comunique al responsable a cargo y pueda dar constancia de ello. El retirarse del estudio no tendrá consecuencias de ningún tipo.

Yo \_\_\_\_\_, con número de cédula \_\_\_\_\_ permito la participación de mi representado en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar con un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas (si es que las hiciere). Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado.

Acepto voluntariamente que los resultados de mi representado (a) puedan ser usados para la investigación realizada por las estudiantes de la Universidad del Azuay.

**Nombre del participante menor de edad:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Nombre del representante:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Doménica Galarza Paredes

\_\_\_\_\_

Dariana Duchi Mallebay

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO (C)**

### **“EFICACIA DE LA PSICOEDUCACIÓN EN REGULACIÓN EMOCIONAL CON ADOLESCENTES”**

#### **Investigación responsable**

Estudiantes de último año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay:

Doménica Galarza y Dariana Duchi

La finalidad de la información que usted leerá más adelante es ayudarle a decidir si permite participar a su representado (a) – o no – en una investigación. Tómese el tiempo que considere oportuno y lea detenidamente este documento.

#### **Objetivo de la investigación**

Su representado (a) ha sido invitado (a) a participar en este estudio, cuyo objetivo es analizar la **“Eficacia de la psicoeducación en regulación emocional con adolescentes”**.

#### **Procedimiento de la investigación**

Si Ud. Acepta la participación de su representado (a), el procedimiento consistirá en que el adolescente responda, de manera anónima, al test de Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS). Para ello se enviará el link del test el mismo que le tomará a su representado (a), 30 minutos de su tiempo para responder y será enviado en dos ocasiones distintas. Las responsables de aplicar estos test son las estudiantes de último año de la carrera de Psicología Clínica antes mencionadas.

#### **Beneficios de participar en esta investigación**

Dar a conocer si necesita o no necesita psicoeducación en regulación emocional.

Si desea puede conocer sus resultados del test antes mencionado.

## **Riesgos**

Esta investigación no tiene riesgos para usted o su representado (a).

## **Confidencialidad de la información personal**

La Universidad del Azuay aplicará las medidas necesarias para mantener su privacidad, con el fin de que nadie conozca la identidad de su representado (a). Por lo cual, ni sus nombres, ni apellidos, ni documentos de identificación serán mostrados o publicados en ningún caso. Los datos obtenidos de esta investigación serán resguardados con seguridad y confidencialidad, se utilizarán exclusivamente con fines de investigación psicológica. Todo dato de identificación personal será excluido de reportes y publicaciones.

## **Voluntariedad de la participación**

La participación en esta investigación es completamente voluntaria. Usted puede autorizar o rechazar la participación de su representado (a) si es su voluntad hacerlo.

## **Declaración de Consentimiento**

Mediante el presente documento autorizo a la Universidad del Azuay para que pueda hacer uso de los datos obtenidos de mi representado (a) para la investigación con fines educativos.

Entiendo que no recibiré una retribución económica o beneficio de ningún tipo por parte de la Universidad del Azuay al permitir el uso de los datos de mi representado (a). En el caso de la vulneración de la seguridad y confidencialidad no intencionada de los datos, la Universidad del Azuay tomará las correcciones internas necesarias, pero no se hará responsable de los problemas que pueda causar en mi persona o en mi representado.

Entiendo que puedo retirarme o retirar a mi representado (a) en cualquier momento de la investigación, siempre y cuando lo comunique al responsable a cargo y pueda dar constancia de ello. El retirarse del estudio no tendrá consecuencias de ningún tipo.

Yo \_\_\_\_\_, con número de cédula \_\_\_\_\_ permito la participación de mi representado en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar con un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas (si es que las hiciera). Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado.

Acepto voluntariamente que los resultados de mi representado (a) puedan ser usados para la investigación realizada por las estudiantes de la Universidad del Azuay.

**Nombre del participante menor de edad:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Nombre del representante:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Doménica Galarza Paredes

\_\_\_\_\_

Dariana Duchi Mallebay

*Investigadoras responsables, estudiantes de último año de Psicología Clínica, UDA*

## Anexo 2

### FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Estimado Representante

Agradecemos su amable colaboración para responder a la encuesta sociodemográfica con la finalidad de conocer el perfil del estudiante y así lograr una mejor comprensión sobre los resultados en el test DERS

La información proporcionada por usted es confidencial

#### **Datos personales del estudiante:**

1. **Nombre completo:** *(Llene el espacio vacío)*

Nombres:	Apellidos:
----------	------------

2. **Sexo** (Señale la opción correcta, tachando el círculo)

Hombre	<input type="radio"/>
Mujer	<input type="radio"/>

3. **Edad:** *(Llene el espacio vacío)*

Años:
-------

4. **¿En dónde reside?** *(Llene el espacio vacío con su dirección)*

---

5. **Curso:** *(Llene el espacio vacío con el curso y paralelo en el que está)*

Curso:
--------

6. **Religión:** *(Llene el espacio vacío)*

Religión:
-----------

**Datos sobre la familia:**

7. **Estado civil del padre** *(Señale la opción correcta, tachando el círculo)*

Casado(a)	<input type="radio"/>
Unión libre	<input type="radio"/>
Divorciado(a) o separados	<input type="radio"/>
Viudo(a)	<input type="radio"/>
Soltero(a)	<input type="radio"/>

8. **Estado civil de la madre** *(Señale la opción correcta, tachando el círculo)*

Casado(a)	<input type="radio"/>
Unión libre	<input type="radio"/>
Divorciado(a) o separados	<input type="radio"/>



Viudo(a)	O
Soltero(a)	O

9. **¿Cuántas personas viven en su casa?** *(Llene el espacio vacío)*

Número total de personas que viven en la vivienda,contándolo a usted	
--	--

10. **¿Cuántas personas en su casa trabajan y reciben un salario?**

Número de personas que trabaja por dinero en su casa	
--	--

11. **¿Cuántas horas trabajan diario?** *(Ponga las horas en el espacio vacío. Si hay más trabajadores póngalos abajo)*

Número de horas que trabajan los miembros de la familia	
Padre	
Madre	
Hijo 1	
Hijo 2	
Otros habitantes de la casa	

12. **¿Cuántas personas que viven en su casa dependen de los ingresos de la familia?**

*(Llene el espacio vacío)*

Número de personas que dependen de los ingresos	
---	--

13. **¿Hasta qué nivel estudiaron sus padres?** *(Tache el círculo en la opción que*

*corresponde a los estudios de los padres)*

<b>Estudió hasta:</b>	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>
No estudió	O	O
Primaria	O	O
Secundaria	O	O
Preparatoria o equivalente sin terminar	O	O
Preparatoria o equivalente completo	O	O
Técnico	O	O
Maestro	O	O
Algunos años de licenciatura	O	O
Licenciatura terminada	O	O
Posgrado	O	O
No aplica	O	O

14. ¿Algún miembro de la familia consume alguno de los siguientes productos y con qué frecuencia lo consume? (Señale la opción correcta tachando el círculo)

	Diario	Semanal	Eventual	Nunca
Tabaco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alcohol ( <i>cerveza, vino, licor</i> )	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drogas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Indicadores socioeconómicos**

15. ¿Con cuántos cuartos cuenta su vivienda? (No hay que contar la cocina ni el baño. Señale la opción correcta tachando el círculo)

1 cuarto	<input type="radio"/>
2 cuartos	<input type="radio"/>
3 cuartos	<input type="radio"/>
4 cuartos	<input type="radio"/>
5 cuartos	<input type="radio"/>
Más de 5	<input type="radio"/>

16. Vivienda

Propia	<input type="radio"/>	Renta	<input type="radio"/>
--------	-----------------------	-------	-----------------------

17. **¿Con qué servicios e instalaciones cuenta en su vivienda?** *(Señale todos los servicios con los que cuenta tachando el círculo. Puede tachar todos los que tenga)*

Agua	<input type="radio"/>
Alcantarillado	<input type="radio"/>
Energía eléctrica	<input type="radio"/>
Teléfono	<input type="radio"/>
Gas	<input type="radio"/>
Internet en la casa	<input type="radio"/>
Televisión por paga	<input type="radio"/>

18. **¿Con qué aparatos cuenta Ud. para su vida cotidiana?** *(Señale las opciones correctas tachando el círculo y llene el espacio vacío. Puede tachar todos los círculos que sean)*

Lavadora	<input type="radio"/>
Refrigerador	<input type="radio"/>
Computadora	<input type="radio"/>
Televisor	<input type="radio"/>
Boiler de gas	<input type="radio"/>
Automóvil	<input type="radio"/>
Teléfono fijo	<input type="radio"/>

Celular	O	Número de celulares	
---------	---	---------------------	--

**¡¡Muchas gracias por su colaboración!!**

### Anexo 3: Versión Española para adolescentes DERS

Por favor, indica cuantas veces te pasan las siguientes afirmaciones. Marca en cada frase el número correspondiente con una cruz, según la escala que aparece a continuación:

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

Casi nunca            Algunas veces            La mitad de las            La mayoría de las            Casi siempre  
 (0-10%)            (11-35%)            veces (36-65%)            veces (66-89%)            (91-100%)

	1	2	3	4	5
1. Tengo claro lo que siento (tristeza, enfado, alegría)					
2. Pongo atención a cómo me siento					
3. Vivo mis emociones como agobiantes y fuera de control					
4. No tengo ni idea de cómo me siento					
5. Me cuesta entender mis sentimientos					
6. Estoy atento a mis sentimientos					
7. Sé exactamente cómo me estoy sintiendo					
8. Le doy importancia a los que estoy sintiendo					
9. Estoy confuso sobre lo que siento					
10. Cuando estoy molesto, sé reconocer cuales son mis emociones (rabia, decepción...)					
11. Cuando estoy molesto, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera					
12. Cuando estoy molesto, me da vergüenza sentirme de esa manera					
13. Cuando estoy molesto, me cuesta terminar el trabajo					
14. Cuando estoy molesto, pierdo el control					
15. Cuando estoy molesto, creo que estaré así durante mucho tiempo					86

16.Cuando estoy molesto, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido					
17.Cuando estoy molesto, creo que ese sentimiento es lo adecuado y que es importante					
18.Cuando estoy molesto, me cuesta centrarme en otras cosas					
19.Cuando estoy molesto, me siento fuera de control					
20.Cuando estoy molesto, puedo conseguir hacer cosas igualmente					
21.Cuando estoy molesto, me siento avergonzado					
22. Cuando estoy molesto, sé que puedo encontrar alguna forma para conseguir finalmente sentirme mejor					
23.Cuando estoy molesto, me siento como si fuera una persona débil					
24.Cuando estoy molesto, creo que puedo controlar mi comportamiento					
25.Cuando estoy molesto, me siento culpable por sentirme de esa manera					
26.Cuando estoy molesto, me cuesta concentrarme					
27.Cuando estoy molesto, me cuesta controlar mi comportamiento					
28.Cuando estoy molesto, creo que no hay nada que pueda hacer para conseguir sentirme mejor					

#### Anexo 4

Cuenca, \_\_\_\_\_ del 2022

Magister

**RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA CESAR DAVILA ANDRADE**

Cuidad.

De mis consideraciones:

Con un cordial saludo, nos dirigimos a usted para solicitarle de la manera más comedida se sirva autorizar a quien corresponda para que la señorita Doménica Cristina Galarza Paredes, con CI: 0105772164 , estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay y la señora Dariana Maitane Duchi Mallebay, con CI: 0150712438, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay, podamos realizar nuestro trabajo de titulación **“EFICACIA DE LA PSICOEDUCACIÓN EN REGULACIÓN EMOCIONAL CON ADOLESCENTES”**, en esta prestigiosa Unidad Educativa que usted tan acertadamente dirige, solicitamos permiso para poder aplicar un test sobre escala de dificultad en regulación emocional, una ficha sociodemográfica y realizar un taller de psicoeducación a los estudiantes de Primero de Bachillerato, cabe mencionar que pediremos el consentimiento informado de los representantes de los estudiantes para la aplicación del test, la ficha sociodemográfica y la participación en el taller previamente mencionado.

Por la acogida que sabrá dar a la presente, agradecemos anticipadamente y quedamos atentas a su pronta respuesta.

Atentamente,

\_\_\_\_\_

Doménica Galarza Paredes

\_\_\_\_\_

Dariana Duchi Mallebay

*Investigadoras responsables, estudiantes de último año de Psicología Clínica, UDA*



Cuenca, 9 de agosto del 2022

Mgst. Joana Abad C.

**Coordinadora de Educación Zona 6**

Su despacho.

De mi consideración:

Yo, Doménica Cristina Galarza Paredes con CI: 0105772164 , estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay; Yo, Dariana Maitane Duchi Mallebay con CI: 0150712438, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay, nos dirigimos a usted para solicitarle de la manera más comedida nos conceda el ingreso a la UNIDAD EDUCATIVA CESAR DAVILA ANDRADE dentro del periodo lectivo comprendido desde septiembre 2022 a julio 2023, para realizar nuestro trabajo de titulación **“EFICACIA DE LA PSICOEDUCACIÓN EN REGULACIÓN EMOCIONAL CON ADOLESCENTES”**, nuestro proyecto consiste en aplicar una ficha sociodemográfica, un Test de Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS) y taller de psicoeducación sobre regulación emocional a los estudiantes de primero de bachillerato cabe mencionar que pediremos el consentimiento informado de los representantes de los estudiantes para la aplicación del test, la ficha sociodemográfica y el taller previamente mencionado. Por la atención favorable que sabrá dar a la presente, anticipamos nuestro agradecimiento.

Atentamente,

---

Doménica Galarza Paredes  
Estudiante Responsable del Proyecto

---

Dariana Duchi Mallebay  
Estudiante Responsable del Proyecto

---

Mgst. Mario Moyano  
Docente – Director del proyecto

## **INDICE DE TABLAS**

Tabla 1: Datos sociodemográficos de grupo control.

Tabla 2: Comparación de resultados test y retest de grupo control.

Tabla 3: Comparación de los resultados test y retest con datos sociodemográficos de grupo control.

Tabla 4: Datos sociodemográficos de grupo experimental.

Tabla 5: Comparación resultados test y retest de grupo experimental.

Tabla 6: Comparación de resultados test y retest con datos sociodemográficos de grupo experimental,

Tabla 7: Comparación de resultados DERS de grupo control y grupo experimental.

## ANEXOS TALLERES PSICOEDUCATIVOS EN REGULACIÓN EMOCIONAL

### Taller 1

#### 1. Cómo nos vemos. (Arango, 2021)

El objetivo de esta actividad es fortalecer la autoestima de los participantes. Se debe entregar a cada participante una hoja de papel y un lapicero. La idea es que cada uno escriba en su hoja “Lo que más me gusta de ti”, luego debe pegarla en su espalda y durante la actividad cada uno de sus compañeros pondrá una palabra o frase.

La idea de esta dinámica es aprender a mirar lo bueno que hay en los otros, y descubrir cómo nos vemos desde los ojos de los demás.

Arango, K. (2021, 20 agosto). 7 Dinámicas para jóvenes y adolescentes que debes poner en práctica. Psicocode. <https://psicocode.com/social/dinamicas-para-jovenes/>

#### 2. Mitos sobre las emociones. (Linehan, 2020)

¿Crees en alguno de los mitos de esta ficha? Usa la hoja de trabajo 3: mitos sobre las emociones para desafiar los mitos que puedan estar causando malestar o molestia.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

#### 3. Video “Psicóloga Sonia Román - Sistema Límbico”

Explicación de cómo funcionan las emociones en los diferentes aspectos ya sean cognitivos conductuales o físicos.

Sonia Roman. (2011, 5 noviembre). *Psicóloga Sonia Román - Sistema Límbico* [Vídeo].

YouTube. Recuperado 14 de septiembre de 2022, de

[https://www.youtube.com/watch?v=IW\\_7DZpOFNE&ab\\_channel=SoniaRoman](https://www.youtube.com/watch?v=IW_7DZpOFNE&ab_channel=SoniaRoman)

3. Dar a conocer emociones usando rueda de emociones y cuadro de función emocional pensamiento, emoción y conducta de Linehan (2020)

4. Formas de describir emociones. (Linehan, 2020)

En estas fichas se enumeran las características típicas de diez emociones: enojo, disgusto, envidia, miedo, alegría, celos, amor, tristeza, vergüenza y culpa. Las secciones dentro de cada emoción generalmente coinciden, pero se debe tomar en cuenta que no son excluyentes para cada emoción y puede diferir de una persona a otra.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

6. ver las emociones con lupa.

Aquí les vamos a dar información detallada por cada emoción, por ejemplo, en el miedo les preguntaremos sobre qué pensamientos desencadena el miedo, como actúan cuando tienen miedo, que sienten cuando tienen miedo y los efectos secundarios. Junto a ellos iremos construyendo lo que está bien y mal de cada emoción.

7. Deja el sufrimiento pasar, céntrate en el ahora ¿cómo?

Vamos a explicar y trabajar con el acrónimo MODERA, que significa **M**ira y **O**bserva la emoción, **D**escribe, **E**xperimenta la emoción, no huyas, no la aumentes, **R**ecuerda: no somos lo que sentimos y **A**cepta tus pensamientos y emociones.

8. Carnet de identidad

Se va a pedir a los estudiantes que pongan su nombre en una cartulina y lo decoren como más les guste, van a hacer su propio carnet de identidad, con los datos que ellos crean relevantes y al finalizar lo van a presentar ante el curso.

## 9. Cierre

### **Taller 2**

#### 1. Dibujo dictado

Esta dinámica intenta demostrar la importancia de la comunicación unidireccional y la bidireccional, tanto verbal como no verbal. Para esto se necesitará un dibujo geométrico el cual un o una estudiante dictará a sus compañeros y ellos deberán replicar en su hoja sin hacer preguntas (unidireccional), después se vuelve a repetir el dictado, pero esta vez el grupo puede realizar preguntas (bidireccional). Al final se da una retroalimentación explicando que cuando hay una comunicación interactiva y eficaz es más fácil la comprensión.

#### 2. Role playing: “Asertivo, pasivo y agresivo” (Levy 1946)

Trata sobre una técnica de dramatización que permite mejorar la competencia de empatía, así como las relaciones interpersonales, con el fin de resolver algunos conflictos. Para este caso vamos a pedirles que hagan grupos de 4 personas y a cada grupo se les dará una situación problema la cual deberán dramatizar, uno de ellos hará de agresivo, el otro de pasivo y el otro de asertivo.

#### 3. Escuchar, empatizar y utilizar mensajes yo

Para esta dinámica vamos a leerles la historia de “Hércules y las yeguas de Diomedes” y después les vamos a hacer preguntas sobre como actuarían ellos si fueran los soldados o como actuarían si fueran Hércules. Al final daremos una retroalimentación sobre la habilidad de escuchar al otro, y como hacer notar que lo estamos escuchando, luego hablaremos sobre la habilidad de ponerse en el lugar del otro, para eso leeremos la historia de “Atenea crea el arte y la ciencia”, así mismo haremos preguntas al respecto y por ultimo practicaremos la habilidad de utilizar mensajes yo, aquí preguntaremos lo que ellos responderían según las

lecturas anteriores con un mensaje yo y les daremos 3 situaciones más para que respondan de esa manera.

#### 4. Fase de la curva de hostilidad

Aquí vamos a dar información sobre la curva de hostilidad, lo que deberíamos hacer y lo que no si tenemos una situación así.

#### 5. Aprender a realizar y recibir críticas

Aquí se les va a preguntar al azar lo que harían en cierta situación y después se les enseñara la manera correcta de hacer criticas sin dañar al otro exponiendo sus propios sentimientos, así mismo se les hablara sobre cómo saber recibir una crítica, se les pondrá situaciones y deberán responder como actuarían si una persona les critica haciéndolos sentir mal, al final se hará una reflexión del tema expuesto.

#### 6. Aprendiendo a decir que no

En este apartado les hablaremos sobre las estrategias que utiliza la gente para convencernos de hacer algo, entonces les enseñaremos que deben decidir por ellos mismos y no dejarse convencer. Aquí entra el “decir no”, les vamos a proporcionar los pasos para que se les haga más fácil poder decir que no.

#### 7. Rueda de resolución de problemas

Enseñar a resolver problemas

#### 8. Video sobre la resolución de conflictos

Walter J Velasquéz. (2019, 2 julio). *Cuatro estrategias para la resolución de conflictos*

[Vídeo]. YouTube. Recuperado 14 de septiembre de 2022, de

<https://www.youtube.com/watch?v=YUcGcPb-Egk>

### Taller 3

#### 1. Charadas. (Hernández, 2022)

Consiste en que alguien pasa al frente y trata de representar con gestos o dibujos alguna película o serie de televisión. El que adivina el acertijo gana algo y es el siguiente en participar. Las charadas se pueden hacer también con profesiones, animales, personajes, canciones, etc.

Hernández, S. (2022, 20 julio). 18 juegos al aire libre para jóvenes.

[www.mundodeportivo.com/uncomo](http://www.mundodeportivo.com/uncomo).

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/ocio/articulo/18-juegos-al-aire-libre-para-jovenes-49350.html>

#### 2. El modelo ABC de Ellis (Ellis, 1991)

Es una teoría en la cual se intenta explicar por qué las personas, a pesar de vivir o pasar por la misma situación pueden presentar respuestas distintas en función a sus creencias. Las creencias de cada uno son fundamentales para comprender cómo la persona ve el mundo y decide reaccionar ante el mismo en su vida cotidiana.

Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139–172.

<https://doi.org/10.1007/bf01061227>

#### 3. Verifica los hechos (Linehan, 2020)

Comprobar si las reacciones y emociones se ajustan a los hechos de la situación. Cambiar las creencias y suposiciones para que se ajusten a los hechos puede ayudar a cambiar las reacciones emocionales frente a lo que acontece.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

#### 4. Mindfulness de las emociones actuales (Linehan, 2020)

Suprimir la emoción aumenta el sufrimiento así que el sentir la emoción, poder comprenderla ayuda a que el sufrimiento se aminore o desaparezca.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

#### 5. Manejar las emociones extremas (Linehan, 2020)

Sugerencias para cuando la actividad emocional es muy alta, tan alta que la capacidad para usar habilidades se desmorone y poder controlar las emociones.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

#### 6. Habilidad “STOP” (Linehan, 2020)

No reaccionar, mantener el control, dar un paso atrás alejarse de la situación, observar lo que está sucediendo dentro y fuera de ti, actúa con mindfulness.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

#### 7. Pros y Contras (Linehan, 2020)

Cada que se tenga que decidir entre dos cursos de acción, utilizar los pros y contras.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

#### 8. Distráete (Linehan, 2020)



Al presentarse el malestar y no se pueda manejar o controlar, se presenta la opción de distraer a la persona con una lista de diferentes actividades en diferentes ámbitos que ayudaran a bajar el nivel de malestar o eliminarlo por completo.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

#### 9. Aceptación Radical (Linehan, 2020)

Cuando no se puede evitar que ocurran eventos y emociones dolorosos, se acepta todo completo y totalmente, aceptar en mente dejar de luchar contra la realidad y dejar se ir la amargura.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

#### 10. Redireccionar la Mente (Linehan, 2020)

Se busca direccionar la mente hacia el camino de la aceptación, lejos de rechazar la realidad, es elegir aceptar no es aceptación en si misma solo ayudar a direccionar en la dirección correcta.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

#### 11. Disposición Abierta (Linehan, 2020)

Es hacer solo lo que se necesita en cada situación, es escuchar muy atentamente a la mente y luego actuar desde la misma.

Linehan, M. M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT Para el/la consultante (1.a ed.). Editorial de la UNLP.

## 12. Mirada Retrospectiva (Activa, 2022)

Procedimiento:

### 1er. Momento

El capacitador presentará a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidas individualmente: ¿Me gusto?, ¿No me Gusto?, ¿Qué Aprendí?, ¿Qué otras cosas me gustaría aprender?, ¿Cómo la pasé?, ¿Cómo me sentí?, Otras preguntas...

### 2do. Momento

Se formarán grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentará las respuestas y, entre todos producirán un afiche que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.

### 3er. Momento

Cada grupo expondrá su producción y el capacitador dará su opinión respecto de la experiencia.

Activa, P. (2022, 23 agosto). TÉCNICAS DE CIERRE. Psicología Activa.

<http://psicologiaactiva.blogspot.com/2013/07/tecnicas-de-cierre.html?m=1>