



**Departamento de Posgrados**

**Maestría en Psicología Clínica, con mención en  
Psicoterapia de Grupo**

**TÍTULO DEL TRABAJO**

**“Protocolo unificado de regulación emocional en  
docentes de una unidad educativa”**

**Autor:**

**Esteban Nicolás Ayora Peralta**

**Directora:**

**Mgs. María Fernanda Coello Nieto**

**Cuenca – Ecuador**

**Año**

**2024**

## **DEDICATORIA**

Querido abuelo Raúl, queridos padres Caty y Patricio, estimados tíos Miriam y Santiago, queridos hermanos Patricio y Gabriel, apreciada cuñada María José, y queridos sobrinos Joaquín y Juan José, quiero expresar mi más sincero agradecimiento por el apoyo incondicional que me han brindado a lo largo de mi vida. Ustedes han sido mi pilar fundamental y mi fuente constante de inspiración. Sin su aliento constante, no habría logrado alcanzar los logros que he conseguido hasta el momento.

Este logro lo comparto con cada uno de ustedes, ya que son lo más importante en mi vida. Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi querida abuela Betty, quien siempre ha confiado en mí y me ha respaldado en cada paso que he dado. Este logro también es para ella, como muestra de mi gratitud por su amor y apoyo inquebrantable.

Agradezco profundamente por ser mi familia, por estar siempre presentes y por ser parte fundamental de mi vida y mi éxito. Sin ustedes, nada de esto sería posible. Llevó sus nombres grabados en mi corazón en este logro y en cada meta que alcance en el futuro.

¡Gracias por todo!

Esteban Nicolás Ayora Peralta

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco profundamente a mis entrañables abuelos Raúl y Betty, quienes me cuidaron con ternura desde mi más tierna infancia, dándome siempre su apoyo inquebrantable y un amor que perdurará eternamente en mi corazón.

A mi tío Santiago, le agradezco por darme esta oportunidad de seguir formándome como profesional, este éxito no es solo mío sino suyo también, gracias por ese apoyo gigante que me ha brindado.

A mi Madre, sin sus consejos y apoyo este mérito no hubiera sido alcanzado, es y será mi mayor fuerza de motivación.

A mi Padre, por usted aprendí lo que es trabajar duro para conseguir los objetivos deseados y aunque el camino sea duro, jamás se da por vencido, viejo querido, un abrazo para toda la vida.

A mi tía, sin su apoyo nada de esto hubiese logrado, usted me impulsó a seguir esta carrera, gracias por todo.

A mis hermanos, cuñada y mis primos, les doy las gracias por siempre darme ese apoyo y esas fuerzas en los momentos que más necesite.

A la Magister María Fernanda Coello Nieto quien me ha apoyado durante todo este proceso formativo, no tengo palabras para agradecerle lo mucho que me ha ayudado para poder alcanzar este gran objetivo.

A mis amigos, y en especial a Josué Neira y Eduardo Paredes, quiero expresarles mi profundo agradecimiento. Sin ustedes, este camino que he recorrido no habría sido el mismo. Gracias por ser mi apoyo incondicional, por ser mi fuerza y por brindarme su amistad sincera.

Jessica Pacheco, fuiste y serás ese gran amor, por eso te agradezco esa motivación y por esa paciencia en todo este trayecto siempre estaré agradecido por eso "**A veces el amor llega cuando menos lo esperas, y se va cuando menos lo imaginas.**"

Esteban Nicolás Ayora Peralta

## **Resumen**

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo cuasiexperimental de tipo transversal, con un alcance exploratorio. El diseño de estudio incluirá medidas de pretest y posttest, utilizando el ER-Q (Emotion Regulation Questionnaire), un instrumento diseñado para evaluar las estrategias de regulación emocional.

La investigación se centra en las emociones, definidas como estados complejos que incluyen cambios físicos, mentales y conductuales, con componentes como la experiencia subjetiva, la expresión y la reacción fisiológica. Se destaca la importancia de la regulación emocional para la salud mental, que implica reconocer, comprender y controlar las emociones. Los trastornos emocionales, como la ansiedad y la depresión, afectan la vida diaria y las relaciones sociales.

Se presenta el Protocolo Unificado (PU) para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos Emocionales, que se enfoca en los mecanismos comunes a varios trastornos. A pesar de algunas limitaciones, ha demostrado el impacto de la implementación de un Programa de Actualización (PU) en la regulación emocional de los docentes. Se ha llevado a cabo un análisis estadístico de los datos recopilados, con el fin de examinar cualquier mejora significativa derivada de la intervención.

## **Palabras clave:**

Regulación, emociones, docentes, trastornos emocionales y protocolo unificado (PU)

## **Abstract**

The present investigation adopts a quantitative quasi-experimental approach of a cross-sectional type, with an exploratory scope. The study design will include pre-test and post-test measures, using the ER-Q (Emotion Regulation Questionnaire), an instrument designed to assess emotional regulation strategies.

The investigation focuses on emotions, defined as complex states that include physical, mental, and behavioral changes, with components such as subjective experience, expression, and physiological reaction. The importance of emotional regulation for mental health is highlighted, which involves recognizing, understanding, and controlling emotions. Emotional disorders, such as anxiety and depression, affect daily life and social relationships.

The Unified Protocol (UP) for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders is presented, which focuses on the mechanisms common to several disorders. Despite some limitations, it has demonstrated the impact of implementing an Upgrade Program (UP) on the emotional regulation of teachers. A statistical analysis of the data collected has been carried out, in order to examine any significant improvement resulting from the intervention.

### **Keywords:**

Regulation, emotions, teachers, emotional disorders, Unified Protocol (UP)

Índice de contenido	
<b>DEDICATORIA</b> .....	I
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	II
<b>Resumen</b> .....	III
<b>Abstract</b> .....	IV
<b>Introducción</b> .....	8
<b>Capítulo I</b> .....	9
<b>Introducción</b> .....	9
<b>1.1 Las emociones</b> .....	10
<b>1.1.1 ¿Qué son las emociones?</b> .....	10
<b>1.1.2 Tipos de emociones</b> .....	12
<b>1.1.3 Procesos fisiológicos de las emociones</b> .....	14
<b>1.1.4 Desarrollo emocional</b> .....	16
<b>1.2 Regulación emocional</b> .....	17
<b>1.2.2 Dimensiones de la regulación emocional</b> .....	18
<b>1.3 Aplicación Terapéutica</b> .....	19
<b>1.3.1 Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales</b> .....	19
<b>1.4 Conclusiones</b> .....	21
<b>Capítulo 2</b> .....	23
<b>Metodología</b> .....	23
<b>2.1 Introducción</b> .....	23
<b>2.2 Objetivos</b> .....	23
<b>2.2.1 Objetivo general:</b> .....	23
<b>2.2.2 Objetivos específicos:</b> .....	23
<b>2.3 Tipo de investigación</b> .....	23
<b>2.4 Población</b> .....	23
<b>2.4.1 Criterios de inclusión</b> .....	24
<b>2.4.2 Criterios de Exclusión</b> .....	24
<b>2.5 Instrumento y métodos</b> .....	24
<b>2.5.1 Consentimiento informado</b> .....	24
<b>2.5.2 Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</b> .....	24
<b>2.5.3 Protocolo Unificado para la Regulación Emocional de Barlow</b> .....	25
<b>2.5.4 Programa SPSS ("Statistical Package for the Social Sciences")</b> .....	25
<b>2.6 Procedimiento</b> .....	25
<b>2.7 Análisis de datos</b> .....	26

2.8 Tópicos de la sesión .....	26
2.9 Plan de intervención .....	27
2.10 Conclusión.....	44
Capítulo 3.....	46
Resultados .....	46
3.1 Introducción.....	46
3.2 Conclusiones .....	49
Capítulo 4.....	50
Discusión .....	50
Capítulo 5.....	53
Conclusiones.....	53
Capítulo 6.....	54
Recomendaciones .....	54
Referencias bibliográficas.....	55
Anexos.....	60
Anexo 1. Consentimiento Informado para Participantes de Investigación .....	60
Anexo 2. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) .....	62

## **Índice de tabla**

Tabla 1. Estadísticos descriptivos del Pre test de la variante Supresión Emocional .....	46
Tabla 2 Estadísticos descriptivos del Post test de la variante Supresión Emocional .....	46
Tabla 3 Pruebas de normalidad entre pre y post test de Supresión emocional.....	47
Tabla 4 Prueba de muestras emparejadas de Supresión emocional.....	47
Tabla 5 Estadísticos descriptivos del Pre test de la variante Reevaluación cognitiva....	47
Tabla 6 Estadísticos descriptivos del Post test de la variante Reevaluación cognitiva ..	48
Tabla 7 Pruebas de normalidad entre pre y post test de Reevaluación cognitiva.....	48
Tabla 8 Prueba de muestras emparejadas. ....	48

## **Introducción**

Las diversas responsabilidades y las exigencias emocionales dentro del ámbito educativo contribuyen a niveles altos de problemas en la regulación emocional entre los miembros de la Unidad Educativa.

Esta problemática no solo afecta la calidad de vida de los docentes sino también dentro del proceso de enseñanza en el aula, esto nos quiere decir que, es fundamental poder entender, comprender y actuar para poder generar un bienestar emocional en los docentes para que de esta manera exista un éxito en el proceso educativo como en lo personal.

En la presente investigación, se examinará la necesidad de regular las emociones en los docentes, cómo esto afecta su rendimiento en el trabajo, y cómo la aplicación del protocolo unificado (PU) dentro de una Unidad Educativa ayuda a fortalecer su habilidad para lidiar con las tensiones emocionales, brindando beneficios a estos componentes esenciales de la comunidad educativa.

## **Capítulo I**

### **Introducción**

El desgaste emocional y el agotamiento representan desafíos frecuentes para los docentes. Estos problemas suelen derivar del estrés asociado con la gestión de estudiantes conflictivos, la demanda de padres exigentes y la presión de alcanzar elevados estándares educativos. Cuando los docentes no logran regular sus emociones de manera eficaz, pueden experimentar agotamiento emocional crónico, afectando negativamente tanto su bienestar mental como su habilidad para impartir clases (Del Valle et al., 2020).

La regulación emocional deficiente de los docentes también puede tener un impacto negativo en el clima del aula y las relaciones interpersonales. Los docentes que luchan por manejar sus emociones pueden tener dificultades para establecer conexiones positivas con los estudiantes y colegas. Esto puede afectar el aprendizaje y el comportamiento en el aula, y puede crear un ambiente de trabajo tenso y desagradable (Costa Rodríguez et al., 2021).

Según Pérez Díaz y Guerra Morales (2014) las emociones desempeñan un papel fundamental en nuestra interpretación, procesamiento y respuesta al entorno circundante. La regulación emocional, definida como la capacidad para gestionar y ajustar las emociones, se erige como un elemento indispensable para el bienestar psicológico. En este contexto, el Protocolo Unificado de Regulación Emocional se presenta como una intervención innovadora y prometedora diseñada para abordar de manera integral la gestión emocional.

La efectiva regulación de las emociones se vuelve esencial para una adaptación saludable en diversos contextos, desde las interacciones interpersonales hasta el desempeño académico y laboral. A medida que la investigación en psicología progresa, la comprensión de los mecanismos subyacentes a la regulación emocional ha evolucionado, dando lugar a enfoques terapéuticos más específicos y eficaces. En este sentido, el PU se sitúa a la vanguardia de las intervenciones terapéuticas al incorporar distintos enfoques y estrategias para abordar las complejidades de la regulación emocional (Jimeno et al., 2019).

El propósito de esta tesis es explorar y analizar críticamente el PU, examinando su base teórica, los elementos clave que lo componen y sus aplicaciones prácticas. A través de un análisis riguroso, se busca iluminar la eficacia de este protocolo en

docentes de una Unidad Educativa Particular, con la meta de contribuir al crecimiento del conocimiento en el campo de la regulación emocional y, en última instancia, mejorar y fomentar el bienestar psicológico.

## **1.1 Las emociones**

A continuación, se presentará definiciones acerca de las emociones, sobre la importancia de estudiarlas:

### **1.1.1 ¿Qué son las emociones?**

La etimología de la palabra "emoción" nos brinda una perspicaz comprensión de su significado. En latín, "movere" se traduce como moverse, y el prefijo "e" indica un propósito. Desde una perspectiva semántica, la palabra emoción implica un "movimiento hacia". Estos estados emocionales desempeñan un papel crucial en nuestro proceso de aprendizaje, facilitando la adquisición de nuevos conocimientos, la comprensión de otros y sirviendo como impulso para la acción. Un ejemplo claro sería la reacción de gritar ante un susto o el compromiso apasionado al estudiar un tema específico (Mayorga y Pérez, 2018).

Las emociones son respuestas psicofisiológicas complejas que surgen como reacciones a estímulos internos o externos, dichas respuestas involucran una interconexión de procesos fisiológicos, cognitivos y comportamentales que dan forma a la experiencia humana; desde la perspectiva fisiológica las emociones desencadenan cambios notables en el cuerpo y en lo biológico preparan al individuo para hacer frente a las diversas situaciones (Quiceno y Vinaccia, 2014).

Las emociones se describen como estados complejos que involucran cambios en el cuerpo, la mente y el comportamiento. Estos estados se caracterizan por la experiencia interna que sentimos, la expresión facial y corporal que mostramos, y las respuestas fisiológicas que ocurren en nuestro organismo (Estrada y Martínez, 2014).

Las emociones constituyen respuestas psicofisiológicas que surgen en las personas frente a estímulos significativos para ellas. Su propósito fundamental radica en facilitar la supervivencia, la acción y la adaptación al entorno circundante. Funcionan como un indicador interno que proporciona información valiosa acerca de nuestro estado y cómo nos afectan las experiencias vividas. Asimismo, las emociones desempeñan un papel crucial en la regulación de nuestras conductas al motivarnos hacia acciones específicas en diferentes direcciones (García, 2013).

Las emociones se caracterizan como estados afectivos que experimentamos, siendo respuestas subjetivas al entorno y acompañadas de alteraciones orgánicas, tanto fisiológicas como endocrinas, que tienen un origen innato. En el caso de los seres humanos, la vivencia de una emoción comúnmente implica una serie de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que empleamos para evaluar una situación específica, tienen un impacto significativo en la forma en que percibimos dicha situación (Benavidez y Flores, 2019).

La emoción puede ser comprendida como la respuesta integral de todo organismo, abarcando una excitación fisiológica, conductas expresivas y una experiencia consciente. Esta reacción subjetiva al ambiente va más allá de una simple respuesta superficial; implica cambios neuronales y hormonales que se consideran adaptativos, modelando nuestra esencia y comportamiento. La conexión intrínseca entre la experiencia emocional y la respuesta orgánica sugiere una función adaptativa fundamental de nuestro organismo hacia el entorno que nos rodea (Hernández & Dickinson, 2014).

Las emociones son esenciales para la adaptación y la plenitud en la vida humana, es fundamental reconocer que las emociones siempre surgen después de los pensamientos, ya sea que estos sean conscientes o no. Este vínculo entre el pensamiento y la emoción se manifiesta en acciones concretas, evidenciando la influencia directa que tienen en nuestro comportamiento (Cebolla et al., 2017).

Las emociones desempeñan un papel vital en la experiencia humana, ayudándonos a comprender y responder al mundo que nos rodea de manera apropiada. Además, son cruciales en nuestras interacciones con los demás (Valenzuela-Zambrano et al., 2021).

Las emociones tienen tres componentes fundamentales:

- **Experiencia subjetiva:** Es la manera en que vivimos una emoción e involucra sensaciones físicas, pensamientos y sentimientos.
- **Expresión:** Se refiere a cómo comunicamos nuestras emociones a los demás, ya sea a través de expresiones faciales, lenguaje corporal o comportamiento.
- **Reacción fisiológica:** Implica cómo nuestro cuerpo responde a una emoción, incluyendo cambios en el ritmo cardíaco, la presión arterial, la respiración y la sudoración.

### **1.1.2 Tipos de emociones**

Las emociones constituyen respuestas psicofisiológicas que otorgan color a nuestra existencia, siendo la esencia misma de la vivencia humana. Estos estados afectivos, ricos en diversidad y complejidad, moldean nuestra percepción del entorno y nos orientan en la toma de decisiones e interacción con el mundo que nos rodea. Dentro del amplio espectro emocional, nos sumergimos en una variada paleta de sentimientos, cada uno con su matiz y propósito exclusivo (Ostrosky y Vélez, 2013).

Las emociones se clasifican en:

#### **1.1.2.1 Emociones básicas**

Las emociones representan respuestas personales a estímulos provenientes tanto del interior como del exterior, evidenciándose a través de cambios físicos, psicológicos y de comportamiento. Constituyen un componente esencial de la vivencia humana, facilitándonos la interacción con nuestro entorno (Rangel et al., 2014).

En cuanto a las emociones básicas, se refieren a aquellas que se expresan de manera universal en todas las culturas y se encuentran vinculadas a respuestas fisiológicas y conductuales específicas. Su clasificación como "básicas" radica en su papel fundamental, ya que son las emociones primordiales que dan origen a otras de naturaleza más compleja (Cossin et al., 2017).

Las emociones fundamentales desempeñan un papel central en la intrincada red de la experiencia humana. Se expresan como respuestas subjetivas que no solo generan cambios en nuestro estado físico, sino que también influyen en nuestras dimensiones psicológicas y conductuales. Estas emociones esenciales no son meros observadores en nuestra existencia, sino participantes activas que cumplen una función crucial en nuestra habilidad para comunicarnos, tomar decisiones y adaptarnos de manera efectiva a nuestro entorno. Su presencia dinámica y constante destaca su importancia como elementos clave que configuran la complejidad de la experiencia emocional, teniendo un impacto fundamental en la interacción humana y en nuestra capacidad de supervivencia (Bourdin, 2016).

Las emociones fundamentales están intrínsecamente vinculadas a la biología y se conectan con conductas esenciales para la supervivencia. Se caracterizan por un inicio repentino y una duración limitada. La manifestación de cada emoción básica implica la activación específica de músculos faciales, un patrón que se comparte universalmente entre diferentes culturas. La universalidad de estos patrones faciales se refleja en emociones como la alegría, la tristeza, el enojo, el asco y el miedo, que han

alcanzado un consenso significativo como estados emocionales primordiales (Taberero y Politis,2016).

Según Sánchez et al., 2019, las teorías sobre las emociones básicas sugieren que hay un conjunto universal de emociones que son reconocidas y expresadas de manera similar en todas las culturas. Aquí tienes cinco conceptos de emociones básicas:

Felicidad:

- Es una emoción placentera que surge cuando una persona experimenta satisfacción, alegría o bienestar. Se asocia comúnmente con la expresión facial de la sonrisa y puede resultar de logros personales, interacciones sociales positivas o experiencias agradables.

Tristeza:

- Es una emoción que se manifiesta en respuesta a eventos dolorosos, pérdidas o frustraciones. Puede expresarse a través de la melancolía, la expresión facial apagada y la retirada social. La tristeza también desempeña un papel importante en procesos de duelo y adaptación.

Miedo:

- El miedo es una emoción básica que surge como respuesta a situaciones percibidas como amenazantes o peligrosas. Esta emoción prepara al organismo para la acción, ya sea luchando, huyendo o congelándose. La expresión facial del miedo suele involucrar ojos abiertos y músculos tensos.

Ira:

- La ira es una emoción intensa y energética que surge ante la percepción de una injusticia, frustración o amenaza. La expresión facial de la ira puede incluir ceño fruncido, mirada intensa y gestos que denotan agresividad. Esta emoción puede motivar acciones para abordar o resolver la fuente de la incomodidad.

Asco:

- El asco es una emoción que se experimenta en respuesta a estímulos desagradables o repulsivos. Puede manifestarse a nivel físico, como retorcimiento facial, y tiene la función evolutiva de evitar el contacto con sustancias perjudiciales para la salud. El asco también puede extenderse a aspectos sociales o morales.

### **1.1.2.2 Emociones complejas**

Emociones complejas, también denominadas emociones secundarias, abarcan un amplio espectro de estados emocionales que se generan mediante la interacción y combinación de emociones primarias. Un ejemplo claro de este fenómeno es el resentimiento, una emoción compleja que se origina a partir de la combinación de tristeza y rabia. Este proceso de fusión e interacción emocional permite la formación de respuestas afectivas más matizadas y elaboradas, destacando la riqueza y complejidad de la experiencia emocional humana (Vissupe et al., 2017).

Nos encontramos con las emociones complejas, las cuales surgen de la interacción y fusión de emociones fundamentales. Estas complejas respuestas afectivas se manifiestan en situaciones específicas que involucran la estimulación de diversos factores emocionales. Este fenómeno revela la intrincada y dinámica naturaleza de nuestras respuestas emocionales ante estímulos complejos, proporcionando un vistazo a la riqueza y diversidad de la experiencia humana (Troussel y Manrique, 2018).

A diferencia de las emociones básicas, la idea presentada aquí sugiere que las emociones complejas están vinculadas a niveles más avanzados de madurez cognitiva. Estas emociones complejas pueden abarcar diversas creencias sobre hechos o estados de cosas. Estas formas cognitivas indican que el individuo ha alcanzado la capacidad de pensar a largo plazo y de evaluar eventos a través de sus causas, consecuencias o de acuerdo con las normas establecidas en una comunidad (Cantillo y Yáñez, 2020).

Estas emociones son aquellas que exhibimos con mayor certeza, sirviendo a menudo como una defensa o escudo para no revelar nuestras emociones primarias más genuinas. Ejemplos de estas emociones incluyen la frustración o los celos. Tienen un componente social destacado y, como resultado, se manifiestan en contextos sociales específicos. Además, se desarrollan a partir de influencias de aprendizaje y socialización (Abella et al., 2019).

### **1.1.3 Procesos fisiológicos de las emociones**

Los procesos fisiológicos de las emociones se refieren a los cambios y respuestas físicas que ocurren en el cuerpo como resultado de las experiencias emocionales. Estas respuestas fisiológicas están estrechamente vinculadas a la activación del sistema nervioso autónomo y la liberación de sustancias químicas en el cuerpo (Tao et al., 2019).

El estudio de estos procesos fisiológicos no solo amplía nuestra comprensión de cómo las emociones afectan el cuerpo, sino que también tiene implicaciones

significativas para la salud mental y física. La conexión entre las emociones y la fisiología destaca la complejidad y la interrelación de aspectos mentales y corporales en la experiencia humana (Fernández et al., 2017).

#### **1.1.3.1 Respuestas del sistema nervioso autónomo**

El aspecto fisiológico de las emociones se refiere a las alteraciones que se producen en el Sistema Nervioso Central (SNC), ya que este está intrínsecamente vinculado a los procesos cognitivos que decodifican la información percibida por el organismo, así como a la generación de estados emocionales (Melamed, 2019).

El estudio de estos procesos fisiológicos no solo amplía nuestra comprensión de cómo las emociones afectan el cuerpo, sino que también tiene implicaciones significativas para la salud mental y física. La conexión entre las emociones y la fisiología destaca la complejidad y la interrelación de aspectos mentales y corporales en la experiencia humana (Olarte et al., 2019).

El sistema nervioso autónomo, encargado de regular las funciones internas del cuerpo, está estrechamente vinculado al sistema límbico, lo que implica que las emociones tienen un impacto en su actividad. Para comprender este fenómeno desde una perspectiva psicofisiológica, se investigan las respuestas físicas inducidas por estímulos emocionales. Las medidas fisiológicas típicamente incluyen la conductancia de la piel, la temperatura cutánea, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria. (Gantiva et al., 2019).

#### **1.1.3.2 Hormonas relacionadas con las emociones**

Las hormonas y neurotransmisores relacionados con las emociones son un sistema complejo que regula la intensidad, duración y expresión de nuestras emociones. Este sistema es importante para nuestra salud mental y emocional, y para nuestra capacidad de responder al entorno (García, 2019).

Las emociones representan respuestas subjetivas ante estímulos, ya sean internos o externos, que se manifiestan a través de cambios físicos, psicológicos y conductuales. Estas respuestas encuentran su mediación en un intrincado sistema de hormonas y neurotransmisores activados en el cerebro. Las hormonas y neurotransmisores vinculados a las emociones se generan en distintas regiones cerebrales, como el hipotálamo, la amígdala y la corteza prefrontal. Estos sistemas hormonales y neuronales operan en conjunto para regular las emociones, controlando aspectos como su intensidad, duración y expresión, se clasifican en:

Las emociones positivas, como la alegría, la felicidad y el amor, se asocian con la liberación de las siguientes hormonas:

- Dopamina: La dopamina es una hormona que se asocia con la recompensa, el placer y la motivación. Se libera cuando realizamos actividades que nos resultan placenteras, como comer, tener relaciones sexuales o alcanzar nuestros objetivos.
- Oxitocina: La oxitocina es una hormona que se asocia con el vínculo social, el amor y la confianza. Se libera durante el parto, la lactancia y la actividad sexual.
- Serotonina: La serotonina es una hormona que se asocia con el estado de ánimo, el sueño y el apetito. Se libera cuando nos sentimos felices, relajados y satisfechos.

Hormonas relacionadas con las emociones negativas, las emociones negativas, como la tristeza, el miedo y la ira, se asocia con la liberación de las siguientes hormonas:

- Cortisol: El cortisol es una hormona que se asocia con el estrés, la ansiedad y la depresión. Se libera en respuesta al estrés físico o emocional.
- Adrenalina: La adrenalina es una hormona que se asocia con el miedo, la ira y la respuesta de lucha o huida. Se libera en respuesta a una amenaza o peligro.
- Noradrenalina: La noradrenalina es una hormona que se asocia con la atención, la concentración y la motivación. Se libera en respuesta al estrés y la ansiedad (Aristulle y Paoloni, 2019).

#### **1.1.4 Desarrollo emocional**

El desarrollo emocional es el proceso mediante el cual una persona logra comprender y gestionar sus emociones a lo largo de su vida. Este proceso es la habilidad para identificar y comunicar emociones, la comprensión de las emociones de los demás, el desarrollo de la inteligencia emocional, y la adquisición de destrezas para controlar y manejar las propias emociones en distintas situaciones (Da Silva y Tuleski, 2014).

El desarrollo emocional en la infancia y niñez temprana progresa en varias dimensiones. En primer lugar, los bebés aprenden a expresar emociones más complejas, como la alegría, la ira, el orgullo y la vergüenza. En segundo lugar, adquieren la capacidad de reconocer, interpretar y responder a las emociones de los demás. En tercer lugar, desarrollan estrategias para regular sus propias emociones. Estos procesos están influenciados por el temperamento individual de cada bebé, como su nivel de distracción, tolerancia a la frustración, nivel de timidez o introversión, y respuesta a

nuevas situaciones. Es crucial comprender estas diferencias de temperamento y abordarlas en las prácticas de cuidado para respaldar el desarrollo socioemocional en bebés y niños pequeños (Sevilla et al., 2016).

La adolescencia representa un período de crecimiento, de maduración, de descubrimiento personal, de turbulencia y de incertidumbre donde emerge algo nuevo; el desorden surge un orden personal, uno que es independiente, con autoestima, coherente y responsable. Este proceso ofrece numerosas oportunidades para crecer y desarrollarse. Sin embargo, si esto no sucede de inmediato, queda toda una vida por delante para lograrlo, aunque esto no parece ser ni deseable ni aconsejable (Poncela, 2014).

Por otro lado, en la etapa adulta el equilibrio entre emociones positivas y negativas tiende a mantenerse estable, con cambios mínimos. Se observa una disminución en la frecuencia de emociones con fuerte activación fisiológica, como se refleja en una disminución de la actividad del Sistema Nervioso Autónomo, específicamente la actividad simpática adrenérgica general. La importancia de demostrar afecto y dedicación a las generaciones más jóvenes se destaca como un factor clave para el bienestar psicológico de los mayores. Aunque comparten niveles similares a los jóvenes y de mediana edad en autoaceptación, relaciones positivas y control sobre el entorno, muestran niveles significativamente menores en crecimiento personal y propósito vital, sugiriendo un enfoque adaptativo más centrado en el presente (Urzúa et al., 2016).

## **1.2 Regulación emocional**

Para la psicología, la regulación se refiere al proceso mediante el cual una emoción es una transformación súbita en nuestro estado emocional, desencadenada por un evento específico, y nos motiva a actuar. Para mantener el control sobre nuestros impulsos, es necesario que las personas tengan la capacidad de regular sus emociones deliberadamente, en lugar de permitir que las emociones dominen su comportamiento. Las personas que ejercen control sobre sus propios pensamientos, emociones, comportamientos y funciones fisiológicas. Este proceso complejo involucra diversos sistemas psicológicos, como el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema límbico (Pérez y Bello, 2017).

La regulación es la capacidad de una persona para manejar sus emociones, ya sean positivas o negativas. Este proceso implica reconocer, comprender y expresar las emociones, así como tener la capacidad de controlar su intensidad y duración. Es una

habilidad fundamental para el bienestar y la salud mental, ya que las personas que pueden regular sus emociones eficazmente son más capaces de enfrentar el estrés, resolver conflictos y establecer relaciones saludables (Santander et al., 2020).

También implica la capacidad de las personas para manejar sus propias emociones, ya sea de forma automática o consciente, afectando uno o varios aspectos del proceso emocional. Su propósito es alterar la espontaneidad de las emociones, ya sean agradables o desagradables, pudiendo aumentar, mantener, reducir la intensidad o cambiar su expresión como su intensidad. Esta habilidad es esencial para el bienestar mental y físico, ya que las personas que no pueden regular sus emociones de buena manera tienden a tener un mayor riesgo de desarrollar algún tipo de trastornos mentales (Domínguez y Medrano, 2016).

La regulación emocional es reconocida como una habilidad esencial dentro del marco de la inteligencia emocional, abarca la capacidad para poder gestionar y comprender las emociones personales como las de los demás, asimilando su impacto y utilidad. Esta habilidad implica estar con una postura de poder recibir las influencias emocionales, ya sean agradables o desagradables y se conceptualiza como un aspecto bidimensional que abarca tanto el ámbito interno como externo (Castañeiras & Richaud, 2014).

### **1.2.2 Dimensiones de la regulación emocional**

Comprende la capacidad de poder adaptarse de una manera eficaz a las situaciones emocionales, tanto internas como externas, y de utilizar estrategias efectivas para manejar, canalizar y gestionar las emociones de manera constructiva, estas dimensiones se clasifican en: intrapersonales e interpersonales:

#### **1.2.2.1 Regulación intrapersonal**

La conciencia emocional es una capacidad de reflexión psíquica, emocional y sentimental, este es un proceso continuo de reevaluación y reinterpretación de las experiencias personales. Una persona con una conciencia emocional desarrollada presenta la capacidad de adaptarse de manera más efectiva a su entorno, lo cual está vinculado a la inteligencia intrapersonal. Esta habilidad facilita una comprensión más profunda de uno mismo y guarda una estrecha relación con la inteligencia emocional (Hernández, 2020).

Tanto las relaciones sociales como el bienestar emocional se ven favorecidos por la experiencia. En otras palabras, la experiencia proporciona habilidades de regulación emocional, otorgando prioridad a los aspectos significativos de la vida. Asimismo, en

edades avanzadas, los recursos cognitivos también se utilizan de manera selectiva, evidenciando un sesgo positivo en atención y memoria (Fuentes et al., 2014)

### **1.2.2.2 Regulación interpersonal**

El desarrollo de habilidades sociales es crucial para establecer relaciones saludables y contribuir al bienestar colectivo. Este proceso implica fomentar el respeto hacia los demás y el entorno, promoviendo actitudes de comprensión, colaboración, solidaridad y empatía, así como la práctica del compartir. La interiorización de normas de convivencia se refleja en la aceptación, cumplimiento y respeto de las reglas de los grupos sociales. Se destaca la importancia de expresar abiertamente afectos, sentimientos y emociones en la comunicación interpersonal. Además, se busca la asimilación de modelos positivos de comportamiento social y el avance en la adquisición de habilidades sociales, incluyendo el respeto a la diversidad en diversos aspectos (Navarro Saldaña et al., 2021).

## **1.3 Aplicación Terapéutica**

La aplicación terapéutica para la regulación emocional emerge como un faro de esperanza en este panorama, ofreciendo un enfoque cuidadosamente diseñado para guiar a las personas hacia una gestión más saludable y equilibrada de sus emociones. En esta aplicación buscaremos fomentar estrategias adaptativas y empoderar a los individuos en su camino hacia una regulación emocional más efectiva. Desde técnicas basadas en la atención plena, estas aplicaciones terapéuticas son herramientas valiosas en la búsqueda de un equilibrio emocional más satisfactorio.

### **1.3.1 Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales**

El Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos Emocionales (UP) es un enfoque terapéutico que se centra en las similitudes subyacentes entre los trastornos emocionales, en lugar de las diferencias específicas entre ellos, se basa en la premisa de que muchos trastornos emocionales comparten mecanismos comunes, como la dificultad para regular las emociones, la evitación de situaciones temidas y la intolerancia a la incertidumbre. En lugar de tratar cada trastorno por separado, el UP se dirige a estos mecanismos subyacentes, lo que permite un enfoque más general y eficiente para el tratamiento (López, 2020).

Dentro del Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos Emocionales se encuentra un manual del terapeuta sirve como un recurso para comprender, implementar y adaptar las estrategias, por otro lado, el manual del

paciente es una herramienta valiosa que empodera a los pacientes, proporciona educación, apoyo y habilidades prácticas para poder enfrentar a los TE y de esa manera mejorar su bienestar emocional (Pérez, 2020).

El enfoque transdiagnóstico del UP tiene como objetivo no solo reducir los síntomas del trastorno específico con el que el paciente puede haber sido diagnosticado, sino también abordar las vulnerabilidades emocionales subyacentes que pueden contribuir a múltiples trastornos emocionales (Arrigoni, 2022).

En la siguiente investigación podemos observar la eficacia en la aplicación del PU para el tratamiento Transdiagnóstico de los trastornos emocionales en una muestra universitaria, los resultados indicaron una mejoría en el manejo emocional de los participantes, con una disminución en los síntomas de ansiedad y depresión. Además, se observó una mejora en el bienestar subjetivo y el rendimiento de los estudiantes. Además, se encontró que el Protocolo Unificado (PU) fue efectivo como una estrategia de afrontamiento frente a la experiencia de emociones negativas, reduciendo la tendencia a evitar dichas experiencias (Rodríguez-Mora et al., 2022).

Los resultados indican que, a pesar de ciertas limitaciones, el Protocolo Unificado (PU) demuestra ser eficaz en el tratamiento del trastorno de ansiedad social. En caso de confirmarse que la eficacia del PU es comparable a la de los tratamientos específicos diseñados para cada trastorno emocional, respaldados por evidencia científica, podría considerarse como la opción más eficaz dentro del conjunto de tratamientos disponibles para trastornos emocionales hasta la fecha. Esta consideración se fundamenta en su capacidad para adaptarse a las necesidades individuales de los pacientes, abordar simultáneamente múltiples trastornos emocionales y requerir un menor costo de formación para los terapeutas. (Torres Parada, 2020).

El propósito de este ensayo no controlado consistió en evaluar la efectividad de la implementación grupal del Protocolo Unificado de Barlow en pacientes adultos con trastornos emocionales dentro del espectro ansioso-depresivo. La intervención se llevó a cabo con 23 pacientes que cumplían con los criterios diagnósticos de diversos trastornos, entre ellos, ataques de pánico, agorafobia, fobia social, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad no especificado y depresión mayor. Estos pacientes asistieron a un promedio de 14 sesiones. Los resultados del estudio revelaron una reducción significativa en los síntomas de ansiedad y depresión, así como en las dificultades relacionadas con la regulación emocional. Además, se observó un incremento en las emociones positivas, el fortalecimiento personal y una mejora en la

funcionalidad. Estos hallazgos ofrecen evidencia acerca de la efectividad del enfoque transdiagnóstico para trastornos emocionales en el contexto argentino (Grill et al., 2017).

El programa "Sonreír es Divertido" representa un sistema en línea diseñado desde la perspectiva transdiagnóstica y el protocolo unificado de Barlow. Este estudio presenta una descripción detallada del programa junto con datos preliminares sobre su eficacia, obtenidos a través de un estudio piloto realizado en España. Los resultados indican que el programa tiene la capacidad de reducir la sintomatología depresiva y ansiosa, al tiempo que mejora el afecto positivo y negativo de los participantes. Estos datos preliminares destacan el potencial de tales intervenciones, las cuales están experimentando un notable desarrollo en numerosos países de Europa, Norteamérica y Australia. "Sonreír es Divertido" se distingue como el primer programa en español que cuenta con datos de eficacia (Mira et al., 2016).

El propósito de esta investigación consiste en evaluar la eficacia del Protocolo Unificado Transdiagnóstico desarrollado por Barlow en el tratamiento de individuos con Trastornos de Ansiedad en las ciudades de Tijuana y Ciudad Juárez. La muestra estuvo compuesta por 22 participantes que completaron el tratamiento hasta la fecha de cierre del estudio, siendo 12 provenientes de Ciudad Juárez y 10 de Tijuana, con una edad promedio de 25.45 años. Los hallazgos de este estudio sugieren que el tratamiento transdiagnóstico es efectivo para abordar los trastornos de ansiedad. Específicamente, se proporcionó atención a participantes diagnosticados con trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de estrés postraumático, fobia social, fobias específicas y trastorno obsesivo-compulsivo (Avitia, 2019).

#### **1.4 Conclusiones**

En conclusión, podemos afirmar que la regulación emocional es un aspecto clave para que los docentes conserven su salud mental y su desempeño profesional. Saber manejar y adaptar las emociones tiene un efecto positivo en la forma de relacionarse con estudiantes y familias, y además es un recurso indispensable para evitar el desgaste emocional persistente. Ante un contexto educativo cada vez más exigente, se hace necesario implementar estrategias y programas, como el Protocolo Unificado de Regulación Emocional, que provean a los educadores de herramientas eficaces para hacer frente a las demandas emocionales inherentes a su trabajo, fomentando así un clima favorable para el aprendizaje y el desarrollo personal y académico.

Por otro lado, el Protocolo Unificado de Regulación Emocional es una herramienta útil para mejorar y cuidar la salud emocional. Con el aumento de la conciencia sobre la relevancia de la regulación emocional, esta intervención novedosa surge como una solución eficaz para enfrentar los retos emocionales en distintos ámbitos. Al aplicar el Protocolo Unificado de Regulación Emocional, se favorece no solo la salud mental, sino también el aprendizaje de capacidades para una vida más armónica y plena. En resumen, esta herramienta supone un avance considerable para potenciar la salud emocional y estimular un mejor bienestar en el día a día.

## **Capítulo 2**

### **Metodología**

#### **2.1 Introducción**

En este contexto, el estudio se propone realizar una investigación cuantitativa, con un diseño cuasiexperimental, transversal y exploratorio. Este diseño metodológico posibilita abordar de forma rigurosa y sistemática el estudio de relaciones y patrones en un momento determinado, ofreciendo así una visión detallada de la realidad investigada.

La combinación de elementos cuantitativos y cuasiexperimentales proveerá un marco sólido para la recolección y el análisis de datos, favoreciendo la comprensión de fenómenos específicos y revelando posibles correlaciones y causalidades. Mediante este enfoque, se pretende no sólo describir, sino también explorar y comprender de forma más profunda las variables en investigación, aportando así al avance del conocimiento en el campo de estudio.

#### **2.2 Objetivos**

##### **2.2.1 Objetivo general:**

Determinar la efectividad del protocolo unificado de regulación emocional en docentes de una Unidad Educativa Particular.

##### **2.2.2 Objetivos específicos:**

- Evaluar la regulación emocional de los docentes.
- Aplicar el Protocolo Unificado para la regulación emocional en docentes.
- Analizar los resultados de la aplicación del dispositivo grupal a docentes (pre y postest)

#### **2.3 Tipo de investigación**

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, cuasiexperimental, de tipo transversal y con un alcance exploratorio. El diseño incorporó medidas de pretest y postest para evaluar el impacto de sesiones grupales en la regulación emocional en docentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Cuenca.

#### **2.4 Población**

El grupo que se forma tiene una composición heterogénea y será un grupo cerrado; debido a que sí se adhiere un nuevo participante, luego de haber transcurrido un tiempo en la terapia, se correría el riesgo de generar un retroceso en el avance de los integrantes del grupo.

### **2.4.1 Criterios de inclusión**

- Los docentes que tengan una puntuación en Reevaluación cognitiva menor puntuación y en Supresión (supresión) mayor puntuación
- Se incluyen docentes de diferentes niveles educativos y áreas de enseñanza para fomentar la interacción y el intercambio de perspectivas.

### **2.4.2 Criterios de Exclusión**

- Puntuación: a todos los docentes que tengan en Reevaluación cognitiva mayor puntuación y en Supresión menor puntuación.
- Que no tengan comorbilidad con otra patología.
- La inasistencia a las sesiones (más de dos veces)

## **2.5 Instrumento y métodos**

### **2.5.1 Consentimiento informado**

Se aseguró el consentimiento informado de los participantes a través de la presentación de una carta que detalla los acuerdos y compromisos pertinentes. Cabe destacar que dicha carta fue firmada por los participantes antes de dar inicio al estudio. (Anexo 1: Consentimiento informado)

### **2.5.2 Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)**

El ERQ es un instrumento que permite evaluar las estrategias de regulación emocional. Mide cómo las personas gestionan y regulan sus emociones, proporcionando información valiosa sobre las estrategias específicas que emplean para lidiar con las situaciones emocionales en su vida cotidiana.

El Cuestionario de Regulación Emocional para Niños y Adolescentes (ERQ-CA) consta de 10 ítems distribuidos en dos subescalas que corresponden a las estrategias de Regulación Emocional (RE): Reevaluación Cognitiva (6 ítems) y Supresión (4 ítems). Los participantes responden a los ítems utilizando una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 indica "completamente en desacuerdo" y 7 indica "totalmente de acuerdo" (Bustamante y Pérez, 2020).

En España, 2022, en la investigación “Aplicación del Programa “Reducción del estrés basado en atención plena” en pacientes con trastorno límite de la personalidad y dolor crónico: un estudio piloto” se utilizó el ERQ La versión española del ERQ ha mostrado tener adecuadas propiedades psicométricas con un alfa de cronbach de 0.79 para reevaluación cognitiva y de 0.73 para supresión emocional (García & Marcos, 2020)

En México, se llevó a cabo un estudio para evaluar las propiedades psicométricas,

las diferencias individuales y las correlaciones del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). El estudio se realizó en una muestra de 255 adultos residentes de Luxemburgo, con edades comprendidas entre los 17 y 68 años, de los cuales 152 eran mujeres, 97 hombres y 6 no se identificaron. Los resultados revelaron que el ERQ se adaptó con una estructura exploratoria de tres factores que explicaron el 11% de la varianza total. Asimismo, se confirmó que la consistencia interna era adecuada en cada una de las subescalas, con un coeficiente alfa de cronbach de 0.82 para la reevaluación y 0.75 para la supresión expresiva. La confiabilidad total del cuestionario fue de 0.75. Por último, se observó una correlación positiva baja entre la capacidad de modificar las emociones y la edad. Además, se confirmó que, en comparación con las mujeres, los hombres tienden a reprimir y mejorar las emociones (Díaz-Cabriales, 2022)

### **2.5.3 Protocolo Unificado para la Regulación Emocional de Barlow**

El Protocolo Unificado está compuesto por 8 sesiones donde se proporciona educación, apoyo y habilidades prácticas para poder enfrentar a los TE y de esa manera mejorar su bienestar emocional. Cabe recalcar que se realizará una adaptación al Protocolo Unificado para la Regulación Emocional de Barlow (Ferrerres et al., 2022).

En la aplicación del PU, se proporcionará una combinación de información teórica, ejercicios prácticos y discusiones grupales, con el objetivo de capacitar a los participantes para identificar, comprender y regular sus propias emociones de manera efectiva. Se explorarán diferentes estrategias de regulación emocional, adaptadas a las necesidades específicas de cada individuo, con el fin de promover un mayor equilibrio emocional y una mejor calidad de vida (Bartol, 2023).

### **2.5.4 Programa SPSS ("Statistical Package for the Social Sciences")**

SPSS es un software que tiene varias funciones importantes, como el manejo de datos, el análisis descriptivo, las pruebas estadísticas, el estudio de las relaciones entre variables, y la creación de reportes y gráficos. Este software se usa mucho en áreas como la psicología, la sociología, la economía, la educación y la salud pública, ya que ofrece herramientas que facilitan el análisis de patrones, el reconocimiento de tendencias y el entendimiento de las relaciones entre variables en los datos. Su uso ayuda a tomar decisiones basadas en la evidencia en la investigación y el análisis de datos en diferentes campos de las ciencias sociales.

## **2.6 Procedimiento**

Inicialmente, se entabló un diálogo con el Rector de la Unidad Educativa para obtener su autorización para la aplicación del Cuestionario, seguido por el Permiso de

Uso (PU). Con la confirmación de la máxima autoridad de la Unidad Educativa, se nos otorgó permiso para llevar a cabo la aplicación del Cuestionario de Regulación Emocional (ER-Q) a una muestra aproximada de 30 docentes pertenecientes a dicha institución. Este primer paso tenía como objetivo realizar un diagnóstico exhaustivo sobre la regulación emocional en esta población.

Después de recopilar y analizar los resultados iniciales, se seleccionó un grupo de 10 docentes que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos. A estos participantes se les extendió una invitación para participar en el estudio. Sin embargo, durante el transcurso de las sesiones, dos participantes decidieron retirarse debido a motivos personales.

### **2.7 Análisis de datos**

Los datos recopilados fueron procesados y analizados estadísticamente, utilizando software especializado como SPSS, con el objetivo de determinar si la intervención tuvo un impacto significativo en la mejora de regulación emocional en docentes. A partir de estos resultados, se puede evaluar la eficacia del programa grupal y considerar su aplicabilidad en contextos similares.

### **2.8 Tópicos de la sesión**

#### **Sesión 1**

Entender sus emociones

#### **Sesión 2**

Reconocimiento y análisis de tus respuestas emocionales

#### **Sesión 3**

Aprendiendo a observar tus emociones y las reacciones a tus emociones

#### **Sesión 4**

Entender los pensamientos: pensar en lo peor, sobreestimar el riesgo

#### **Sesión 5**

Entender conductas 1: conductas de evitación

#### **Sesión 6**

Entender conductas 2: conductas impulsadas por las emociones

#### **Sesión 7**

Poner en práctica: afrontar las emociones en situaciones en que ocurran de exposición emocional.

## Sesión 8

Reconocer los logros y mirar hacia el frente

### 2.9 Plan de intervención

Esta propuesta de planificación tiene como objetivo presentar una estructura detallada para la implementación en un entorno escolar con docentes. Se basa en los principios fundamentales del enfoque unificado en psicoterapia, integrando elementos de diferentes enfoques terapéuticos para abordar las dificultades emocionales de manera integral.

En esta propuesta, se describirán los objetivos generales de los módulos específicos que lo componen, las estrategias de intervención propuestas y los métodos de evaluación para medir el progreso del tratamiento. Además, se discutirá la importancia de la colaboración entre el terapeuta y el cliente en el proceso de regulación emocional.

#### Sesión 1

“Entender sus emociones”

Objetivos

- Aprender la importante función que tienen las emociones en nuestra vida diaria.
- Aprender en qué consiste una experiencia emocional.
- Aprender a aumentar la conciencia de sus experiencias emocionales.

TÉCNICA	OBJETIVO	N° PARTICIPANTES	TIEMPO DE APLICACIÓN	RECURSOS MATERIALES	N° CAPACITADORES
1. Rompehielo revelador 2. reflexiona en cada paso 3. las emociones	Aprender la importante función que tienen las emociones en nuestra vida diaria.  Aprender en qué consiste una	8 participantes	1 hora	Hojas de papel boom Cuadrados de papel Esferos o lápices Metrónomo Computador	2

4. Reflexión en papel	experiencia emocional.			Proyector Parlante	
5. Tarea para la casa	Aprender a aumentar la conciencia de sus experiencias emocionales				

## DESARROLLO

### Actividad 1: rompehielos revelador (25 minutos):

1. Cada miembro del grupo tendrá la oportunidad de presentarse, compartiendo su nombre y edad, y también expresando lo que les genera estrés dentro de su trabajo.
2. Cada participante tendrá un turno para hablar, lo que facilita que todos tengan la oportunidad de ser escuchados y comprender mejor las experiencias y desafíos individuales en relación con el estrés.

### Actividad 2: reflexiona en cada paso (10 minutos)

1. Se pide a todos los miembros del grupo que se pongan de pie en un espacio donde puedan estirar sus brazos sin golpearse entre sí. Luego se colocará el sonido de un metrónomo.
2. Una vez que el metrónomo comience a marcar el ritmo (puede ser rápido o lento), se pide a los participantes que caminen al ritmo que marca el metrónomo. Deben sincronizar sus pasos con el sonido del metrónomo. Se modificará varias veces la velocidad del metrónomo, haciendo que el ritmo sea más rápido o más lento. Los participantes deben ajustar su caminar al nuevo ritmo cada vez que se cambie la velocidad, debes hacerlo mínimo unas 4 veces.
3. Al final del ejercicio, se pedirá a tres participantes que compartan voluntariamente lo que sintieron durante la actividad.

### Actividad 3: las emociones (45 minutos)

- Por medio del uso de diapositivas, se presentarán conceptos clave, ¿Por qué nos centramos en las emociones?, ¿Por qué tenemos emociones?, ¿Qué es una emoción?

**Actividad 4: Reflexión en papel (15 minutos).**

1. Cada participante recibirá un cuadrado de papel.
2. Se les pedirá que coloquen como se sentían cuando llegaron a la sesión y como se van ahora, luego de manera voluntaria se solicitará que lo compartan al grupo.

**Actividad 5: Tarea para la casa**

1. Completa el Modelo de los 3 componentes de las emociones con al menos una experiencia emocional que te suceda a lo largo de la semana, y descomponer en las tres partes de la experiencia: pensamientos, sensaciones y conducta. Este registro ayudará a aumentar tu conciencia sobre tus propias emociones con el fin de poder descomponerlas y sentirlas de un modo menos abrumador. (Anexo 1)

**Sesión 2**

Reconocimiento y análisis de tus respuestas emocionales

Objetivos

- Aprender cómo funcionan las experiencias emocionales.
- Aprender la manera en que las emociones influyen en nuestras acciones y conductas.
- Aprender las habilidades para ayudarte a realizar un seguimiento de tus propias emociones

<b>TÉCNICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>N° PARTICIPANTES</b>	<b>TIEMPO DE APLICACIÓN</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>N° CAPACIDADES</b>
Escucha y reflexiona El ARC de las emociones Tarea para la casa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender cómo funcionan las experiencias emocionales.</li> <li>- Aprender la manera</li> </ul>	8 participantes	1 hora	Diapositivas Hojas de papel Bond	2

	<p>en que las emociones influyen en nuestras acciones y conductas.</p> <p>- Aprender las habilidades para ayudarte a realizar un seguimiento o de tus propias.</p>			
--	--	--	--	--

**DESARROLLO**

**Actividad 1: Escucha y reflexiona (15 minutos) Anexo 2**

1. Se pedirá a los participantes que tomen asiento en unos cojines en el suelo.
2. Luego, se les pide que respiren profundamente y se concentren en su propia respiración, intentando no pensar en nada más.
3. A continuación, se reproducen varios sonidos y se les pide a los participantes que expresen lo que sienten cuando escuchan esos sonidos. Se repite esto 4 veces con varios sonidos.
4. Finalmente, se les pide a todos que respiren profundamente y luego se pongan de pie.

**Actividad 2: El ARC de las emociones (40 minutos). Anexo 4**

1. Con el uso de metáforas, se explicará el Análisis de las experiencias emocionales: el ARC de las emociones, esto sirve para explicar el proceso de las que debemos seguir para analizar las emociones con el objetivo de entenderlas mejor y responder de manera más adaptativa como realista a las situaciones.

A: Antecedentes o desencadenantes que preceden a nuestra experiencia emocional.

R: Respuesta a los antecedentes incluyendo todas nuestras conductas, pensamientos y sensaciones.

C: Consecuencias de nuestras respuestas.

### Actividad 3: Tarea para la casa

1. Utiliza la supervisión de emociones en alguna experiencia vivida durante la semana para empezar a supervisar la ARC de tus experiencias emocionales. Busca desencadenantes inmediatos o lejano en el tiempo y las consecuencias.

## Sesión 3

### Aprender a observar tus emociones y las reacciones a tus emociones

#### Objetivo

- Conocer cómo las reacciones a las emociones afectan a la experiencia emocional.
- Aprender el concepto de conciencia emocional “sin juzgar” y cómo observar tus experiencias emocionales como un observador externo.
- Aprender la importancia de la “conciencia centrada en el presente”.
- Practicar la “conciencia centrada en el presente” usando ejercicios de conciencia plena y la inducción de estados de ánimo a través de la música.

TÉCNICA	OBJETIVO	N° PARTICIPANTES	TIEMPO DE APLICACIÓN	RECURSOS MATERIALES	N° CAPACIDADES
---------	----------	------------------	----------------------	---------------------	----------------

<p>Psicoeducación acerca de la experiencia emocional</p> <p>Tarea para la casa</p>	<p>Conocer cómo las reacciones a las emociones afectan a la experiencia emocional.</p> <p>Aprender el concepto de conciencia emocional “sin juzgar” y cómo observar tus experiencias emocionales como un observador externo.</p> <p>Aprender la importancia de la “conciencia centrada en el presente”.</p> <p>Practicar la “conciencia centrada en el presente” usando ejercicios de conciencia plena e inducción de estados de ánimo a través de la música.</p>	<p>8 participantes</p>	<p>1 hora</p>	<p>Hojas de trabajo</p> <p>Esfero</p> <p>Lápices</p> <p>Computador</p> <p>Proyector</p>	<p>2</p>
--	---	------------------------	---------------	---	----------

**DESARROLLO**

**Se empezará cada sesión revisando la tarea de la anterior semana.**

### **Actividad 1**

1. Se explicará mediante el uso de diapositivas, ejemplos, metáforas conceptos claves para esta sesión:

- Conciencia emocional
- Conciencia emocional sin juzgar

En el registro que se le entregará deberán practicar la conciencia emocional, este ejercicio es para acostumbrarse a prestar atención a lo que ocurre, dentro y fuera de ese momento presente. (Anexo 4)

- Importancia de vivir en el presente

Se les entregará un registro para que presten atención a lo que ocurre a su alrededor en ese momento. (Anexo 2)

Además, se entregará otro registro de inducción del estado de ánimo, con el objetivo de darse cuenta de los pensamientos, sensaciones y conductas. (Anexo 3)

### **Actividad 2: Tarea para la casa**

1. Se entregará a los participantes una hoja de registro en la cual, colocaron los momentos que vayan experimentó durante la semana, son tres registros.
2. Luego se hará una reflexión sobre la importancia de practicar el registro de nuestras emociones.

## **Sesión 4**

**Entender los pensamientos: pensar en lo peor y sobrestimar el riesgo.**

### **Objetivos**

- Entender cómo los pensamientos influyen en nuestras emociones.
- Aprender sobre la evaluación cognitiva.
- Aprender acerca de los errores comunes de pensamientos e identificarlos.

- Aprender la técnica de reevaluación cognitiva para aumentar la flexibilidad en el pensamiento y aplicarla.

TÉCNICA	OBJETIVO	N° PARTICIPANTES	TIEMPO DE APLICACIÓN	RECURSOS MATERIALES	N° CAPACITADORES
Evaluación cognitiva Evaluaciones automáticas Errores del pensamiento La reevaluación cognitiva Técnica del ABCDE Juego de roles cognitivo	<b>Desarrollar</b> habilidades de autorregulación emocional y conciencia corporal	8 participantes	1 hora	Hojas impresas Esferos Proyector Computador Colchonetas	2
<p><b>DESARROLLO</b></p> <p><b>Actividad 1:</b></p> <p>1.</p> <p><b>Actividad 2: ¿Qué emoción tienes?</b></p> <p>1. Los participantes deben recordar tres situaciones en su trabajo en las que hayan experimentado las emociones de ira, frustración o impotencia.</p> <p>2. Se les proporcionarán hojas de trabajo en las que deben registrar la siguiente información para cada momento:</p> <p>Emoción: Indicar si la emoción fue ira, frustración o impotencia, según la situación que están recordando.</p>					

Sensación corporal: Describir cómo se sintieron físicamente en ese momento. Por ejemplo, podrían mencionar si sintieron tensión en los músculos, latidos acelerados del corazón, sudoración, etc.

Pensamientos: Anotar los pensamientos que pasaron por sus cabezas en ese momento. Pueden incluir pensamientos sobre la situación en sí, las personas involucradas o cualquier otra cosa que estuviera en sus mentes.

3. Finalmente, se pedirá a los participantes que cierren los ojos y que respiren 4 veces profundamente.

### **Actividad 3:** Técnica del ABCDE

La técnica del ABCDE es una herramienta cognitiva que se utiliza en terapia cognitivo-conductual para abordar y cambiar patrones de pensamiento negativos o disfuncionales. A través de esta técnica, las personas pueden examinar y reestructurar sus pensamientos para promover una perspectiva más equilibrada y realista de las situaciones. Aquí está el desglose de los componentes del ABCDE:

Activadores (Antecedentes):

- Identifica el evento o situación desencadenante que provoca una respuesta emocional o un pensamiento automático. Este paso implica reconocer la conexión entre la situación y la reacción emocional.

Creencias (Pensamientos automáticos):

- Registra los pensamientos automáticos que surgen como respuesta al activador. Estos pensamientos son a menudo automáticos y pueden estar teñidos de distorsiones cognitivas, como la generalización excesiva, la catastrofización o el filtro mental.

Consecuencias (Emociones y comportamientos):

- Examina las emociones y comportamientos que resultan de esos pensamientos automáticos. Identificar las reacciones emocionales y las acciones relacionadas es crucial para comprender cómo los pensamientos afectan el estado emocional y el comportamiento.

Disputar (Cuestionamiento de las creencias):

- Este paso implica desafiar y cuestionar las creencias automáticas identificadas en el paso anterior. Preguntas como "¿Hay evidencia que respalde este pensamiento?" o "¿Estoy aplicando un pensamiento extremo?" son útiles. Se trata de evaluar la validez y exactitud de las creencias automáticas.

Energizar (Reemplazo de pensamientos disfuncionales):

- Desarrolla pensamientos alternativos y más realistas para reemplazar las creencias automáticas negativas. Estos pensamientos deben reflejar una evaluación más equilibrada de la situación y fomentar emociones más positivas y comportamientos adaptativos.

Ejemplo de la técnica ABCDE:

Activador: Recibí una crítica constructiva en el trabajo durante una reunión de equipo.

Creencias: "Soy un fracaso. No soy lo suficientemente competente para este trabajo. Todos piensan que no soy capaz."

Consecuencias: Sentimientos de tristeza y desánimo, evitación de tareas relacionadas con el trabajo, disminución de la autoestima.

Disputar: "¿Hay evidencia que respalde la idea de que soy un fracaso? ¿Todos piensan realmente que no soy capaz, o es una interpretación exagerada?"

Energizar: "Acepté una crítica que puede ayudarme a mejorar. Soy competente en mi trabajo y tengo habilidades que aportar. Esta experiencia es una oportunidad para crecer y aprender."

#### **Actividad 4: Juego de roles cognitivo**

El juego de roles cognitivos es una técnica utilizada en terapia cognitivo-conductual que involucra que los individuos asuman diferentes roles para explorar y desafiar sus propios pensamientos y creencias. Esta técnica es eficaz para ayudar a las personas a obtener una perspectiva más objetiva de sus pensamientos automáticos y cuestionar las interpretaciones sesgadas. Aquí hay una explicación más detallada de cómo se implementa:

Identificación de Pensamientos Automáticos:

- Antes de comenzar el juego de roles, es importante que la persona identifique un pensamiento automático específico que desee explorar. Puede ser un pensamiento negativo o disfuncional relacionado con una situación específica.

Elección de Roles:

- Una vez que se ha identificado el pensamiento automático, la persona selecciona al menos dos roles diferentes para asumir en el juego. Estos roles pueden incluir el "Yo crítico" (la voz interna que emite juicios negativos) y el "Yo comprensivo" (la voz interna que ofrece apoyo y comprensión).

Interacción entre Roles:

- La persona asume primero el rol asociado con el pensamiento automático (por ejemplo, el "Yo crítico") y verbaliza los pensamientos negativos y autocríticos. Luego, cambia al otro rol (por ejemplo, el "Yo comprensivo") y responde a esos pensamientos desde una perspectiva más objetiva y compasiva.

#### Cuestionamiento y Desafío:

- Durante la interacción entre roles, se alienta a la persona a cuestionar y desafiar activamente los pensamientos automáticos negativos. Puede hacer preguntas como "¿Hay evidencia que respalde este pensamiento?" o "¿Cómo respondería alguien comprensivo a esta situación?"

#### Alternancia de Roles:

- Se puede repetir el proceso alternando entre los roles varias veces para explorar diferentes aspectos del pensamiento automático. Cada cambio de rol proporciona una oportunidad para evaluar la validez de los pensamientos y considerar perspectivas alternativas.

#### Ejemplo del Juego de Roles Cognitivos:

Pensamiento Automático: "Me equivoqué en la presentación, y ahora todos piensan que soy incompetente."

Rol 1 - "Yo crítico": Expresar pensamientos autocríticos: "¡Arruinaste la presentación! Todos te están juzgando y piensan que no eres competente."

Rol 2 - "Yo comprensivo": Responder desde una perspectiva compasiva: "Es cierto que cometiste un error, pero eso no define tu competencia. Todos cometemos errores, y esta experiencia es una oportunidad para aprender y mejorar."

Cuestionamiento y Desafío: ¿Hay alguna evidencia de que todos piensan que eres incompetente, o es una interpretación exagerada? ¿Cómo podrías utilizar esta experiencia para crecer en lugar de sentirte derrotado?

## **Sesión 5: Entender conductas I: conductas de evitación**

### **Objetivo**

- Aprender sobre la evitación emocional.
- Comprender cómo la evitación influye en las experiencias emocionales.

- Aprender e identificar diferentes estrategias de evitación emocional.

TÉCNICA	OBJETIVO	N° PARTICIPANTES	TIEMPO DE APLICACIÓN	RECURSOS MATERIALES	N° CAPACITADORES
Evitación emocional: conceptos claves.	<p>Aprender sobre la evitación emocional.</p> <p>Comprender cómo la evitación influye en las experiencias emocionales.</p> <p>Aprender e identificar diferentes estrategias de evitación emocional.</p>	8 participantes	1h		2
<b>DESARROLLO</b>					
<p><b>Actividad 1: Atiendo tu respiración</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pedirá a los participantes sentarse en las colchonetas de manera cómoda. Luego, se les pedirá que coloquen una mano sobre su vientre, justo debajo de las costillas, de manera suave.</li> <li>2. Ahora se les pedirá que se concentren en sentir cómo el aire entra y sale de sus cuerpos a medida que respiran de forma natural. No es necesario modificar la respiración, solo observar.</li> </ol>					

- Finalmente, se les invita a cambiar de posición a una en la que se sientan cómodos, sin importar la postura. Una vez que lo hagan, continuarán respirando profundamente y prestando atención a cómo se siente su respiración y su cuerpo en esta nueva posición.

### Actividad 2: Evitación emocional

- Dentro de esta parte, se les educará con pequeños conceptos sobre la evitación emocional, donde se les presentarán conceptos claves donde deberán involucrar experiencias de su vida, de su trabajo, etc. Para poder llevar de lo teórico a lo práctico dichos conceptos.
- Además, se entregará un registro para que ellos lo usen durante la semana, esto nos servirá para la guía en que momentos estamos evitando nuestras emociones.

### Actividad 3: ¿Qué me llevo de esta sesión?

- Finalmente, se pedirá a los miembros del grupo que con la ayuda de un marcador puedan colocar en el papelógrafo alguna frase o palabra del día de hoy.

## Sesión 6: Entender conductas II: conductas impulsadas por las emociones

### Objetivos

- Aprender acerca de las conductas impulsadas por las emociones (CIE)
- Conocer cómo las CIE influyen en las experiencias emocionales.
- Aprender a identificar y contrarrestar las CIE

TÉCNICA	OBJETIVO	N° PARTICIPANTES	TIEMPO DE APLICACIÓN	RECURSOS MATERIALES	N° CAPACITADORES
Conoce a tu compañero/a  Que nos impulsa a actuar así	Aprender acerca de las conductas impulsadas por las emociones (CIE)  Conocer cómo las	8 participantes	1h		2

Compartir	CIE influyen en las experiencias emocionales.  Aprender a identificar y contrarrestar las CIE				
-----------	---	--	--	--	--

## DESARROLLO

### Actividad 1: Conoce a tu compañero/a

1. Se pide que los participantes se enumeren del 1 al 2. Esto los ayudará a formar parejas de compañeros.
2. Una vez que se hayan formado las parejas, se pedirá que se hagan las siguientes preguntas de forma mutua:
  - ¿Qué cosas te gustan?
  - ¿Qué cosas no te gustan?
  - ¿Algo especial que quieras compartir?
3. Después de que hayan recopilado esta información, cada participante deberá presentar a su compañero de una manera creativa, como si estuvieran vendiendo un producto. Pueden usar su imaginación y creatividad para hacer que la presentación sea divertida y única. Por ejemplo, pueden hacerlo como si estuvieran haciendo un comercial de televisión o inventando un eslogan creativo para su compañero.

### Actividad 2: Que nos impulsa a actuar así

1. Una vez se haya realizado un recordatorio de la sesión anterior con unos conceptos de esta sesión, se entregará unos ejemplos de cómo actuamos frente a las diferentes emociones que podemos experimentar:

### *Miedo*

Alguien que lava excesivamente sus manos en respuesta a sensaciones de suciedad o contaminación.

- Emoción = Miedo a la contaminación.
- Conducta = Limpieza.

### *Ira*

Alguien se siente frustrado y enfadado al recibir una multa de tráfico. Como respuesta, rompe la multa y grita al agente de tráfico.

- Emoción = Ira al recibir una multa.
- Conducta = Romper la multa y gritar al policía.

2. Luego de mostrar estos ejemplos se pedirá en grupos poner más ejemplos en el ámbito educativo para saber si nos guiamos por las emociones.

### **Actividad 3: Compartir**

1. Todos los participantes del grupo se reúnen en un círculo.
2. Luego, de manera aleatoria, algunos miembros del grupo leerán lo que sus compañeros han escrito en sus cartulinas para compartir sus emociones.

## **Sesión 7**

### **Poner práctica: afrontar las emociones en situaciones en que ocurran**

#### **Objetivos**

- Entender el propósito de la exposición emocional.
- Aprender a diseñar ejercicios de exposición emocional eficaces.
- Desarrollar y elaborar una jerarquía de miedo y evitación.
- Practicar repetidamente el afrontamiento a las emociones fuertes a través de ejercicios de exposición emocional.

<b>TÉCNICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>N° PARTICIPANTES</b>	<b>TIEMPO DE APLICACIÓN</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>N° CAPACITADORES</b>
Me expreso	Entender el propósito de la	8 participantes	1h		2

<p>Reconozco como me comunico</p>	<p>exposición emocional.</p> <p>Aprender a diseñar ejercicios de exposición emocional eficaces .</p> <p>Desarrollar y elaborar una jerarquía de miedo y evitación.</p> <p>Practicar repetidamente el afrontamiento a las emociones fuertes a través de ejercicios de exposición emocional.</p>				
-----------------------------------	--	--	--	--	--

**DESARROLLO**

**Actividad 1: ;Me expreso ;**

1. Se organiza a los participantes en una formación en forma de media luna, donde todos puedan verse unos a otros.
2. Se pide a los participantes que cierren los ojos. Esto ayuda a concentrarse y pensar en aspectos positivos de sí mismos.
3. Luego, se les pide reflexionar sobre sus cualidades personales, como ser amables, creativos, valientes, buenos amigos, entre otras.
4. Después se coloca una caja con objetos diversos frente a los participantes. Estos objetos pueden ser cosas cotidianas como una pelota, una flor, un libro, una vela, etc.

5. Cada participante, uno por uno, deberá tomar un objeto de la caja y relacionarlo con una de sus cualidades personales.
6. Finalmente, se pedirá a los participantes que expongan sus cualidades frente al grupo de forma creativa.

### **Actividad 2: Actúo como me expreso**

1. Se pedirán situaciones donde puedan provocar reacciones emocionales intensas.
2. Luego cada participante deberá compartir alguna situación.
3. Aquí el grupo elegirá cual le llamó más la atención y esa deberán dramatizar.
4. Al finalizar, usarán su registro de jerarquía de evitación emocional y situacional, para después realizar un compartir.

## **Sesión 8**

### **Reconocer los logros y mirar hacía el frente**

#### **Objetivos**

- Revisar las habilidades para afrontar las emociones.
- Evaluar tus progresos.
- Desarrollar un plan para practicar lo que has aprendido en el tratamiento.
- Establecer nuevos objetivos para el futuro.
- Aprender estrategias para mantener los progresos conseguidos.

<b>TÉCNICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>N° PARTICIPANTES</b>	<b>TIEMPO DE APLICACIÓN</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>N° CAPACIDADES</b>
Caminando hacía mi mejor versión	Revisar las habilidades para afrontar las emociones.	8 participantes	1h		2

	<p>Evaluar tus progresos.</p> <p>Desarrollar un plan para practicar lo que has aprendido en el tratamiento.</p> <p>Establecer nuevos objetivos para el futuro.</p> <p>Aprender estrategias para mantener los progresos conseguidos.</p>				
--	---	--	--	--	--

**DESARROLLO**

**Actividad 1: caminando hacia mi mejor versión**

1. Revisaremos las habilidades para manejar las emociones
2. Fundamental tener una autoevaluación de nuestro progreso
3. Tener un plan de trabajo.

**2.10 Conclusión**

La implementación del Protocolo Unificado ofrece una oportunidad única para abordar las dificultades emocionales de manera integral y efectiva. A lo largo de esta propuesta de planificación, hemos explorado los fundamentos teóricos, los objetivos específicos de cada módulo y las estrategias de intervención propuestas.

Esperamos que esta propuesta haya proporcionado una guía clara y práctica para la implementación del PU en un entorno escolar enfocados en el personal docente, es un proceso continuo que requiere práctica y compromiso por parte del cliente y el terapeuta. Sin embargo, los beneficios de una regulación emocional efectiva son significativos, ya que pueden mejorar la calidad de vida, las relaciones interpersonales y la salud mental en general.

## Capítulo 3

### Resultados

#### 3.1 Introducción

El manejo de las emociones es fundamental para el bienestar y el éxito profesional de los educadores. Este capítulo analiza los resultados del PU aplicado a un grupo de docentes. Se evalúa cómo este programa impacta en la capacidad de los docentes para gestionar sus emociones en el aula y en su bienestar general. Los resultados del estudio resaltan la importancia de la regulación emocional en el ámbito docente y sugieren estrategias para fortalecerla

**Tabla 1. Estadísticos descriptivos del Pre test de la variante Supresión Emocional**

*Estadísticos descriptivos*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre Test Supresión Emocional	8	17	28	23,63	3,335
N válido (por lista)	8				

En la presente investigación se cuenta con n=8 personas con un valor min= 17 y máx= 28. Con una media de m= 23,63 y una sd=3,335.

**Tabla 2 Estadísticos descriptivos del Post test de la variante Supresión Emocional**

*Estadísticos descriptivos*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Post Test Supresión Emocional	8	4	19	10,50	6,414
N válido (por lista)	8				

En la presente investigación se cuenta con n=8 personas con un valor min= 4 y máx= 19. Con una M= 10,50 y una sd= 6,414.

**Tabla 3 Pruebas de normalidad entre pre y post test de Supresión emocional***Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadísti co	gl	Sig.	Estadísti co	gl	Sig.
Pretest Supresión Emocional	,188	8	,200*	,928	8	,501
Post Test Supresión Emocional	,220	8	,200*	,824	8	,051

En la prueba de normalidad de Shapiro- Wilk se obtiene un valor estadístico P= ,501 de la variable pretest Supresión emocional y un valor P= ,051 de la variable posttest Supresión emocional, lo que equivale una distribución normal “Paramétrica”.

**Tabla 4 Prueba de muestras emparejadas de Supresión emocional.**

	n	M	Sd	t	gl	p
PRE TEST	8	13,125	5,743	6,646	7	<,001
POS TEST						

En la presente investigación se obtuvo un valor n=8, una M=13,125, una sd=5,743, un valor t= 6.646, un valor gl=7 y un valor estadístico P= 0,001 lo cual indica que existe una diferencia significativa

**Tabla 5 Estadísticos descriptivos del Pre test de la variante Reevaluación cognitiva***Estadísticos descriptivos*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pretest Reevaluación cognitiva	8	7	20	11,63	4,373
N válido (por lista)	8				

En la presente investigación se cuenta con n=8 personas con un valor min= 7 y máx= 20. Con una M= 11,63 y una sd= 4,373.

**Tabla 6 Estadísticos descriptivos del Post test de la variante Reevaluación cognitiva**

*Estadísticos descriptivos*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Post test Reevaluación cognitiva	8	19	42	31,50	9,871
N válido (por lista)	8				

En la presente investigación se cuenta con n=8 personas con un valor min=19 y máx=42. Con una M=31,50 y una sd=9,871.

**Tabla 7 Pruebas de normalidad entre pre y post test de Reevaluación cognitiva**

*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico			Estadístico		
	co	gl	Sig.	co	Gl	Sig.
Pretest Reevaluación cognitiva	,182	8	,200*	,920	8	,428
Post test Reevaluación Emocional	,245	8	,173	,840	8	,075

En la prueba de normalidad de Shapiro- Wilk se obtiene un valor estadístico P= ,428 de la variable pretest Reevaluación cognitiva y un valor P= ,075 de la variable posttest Reevaluación cognitiva, lo que equivale una distribución normal “Paramétrica”.

**Tabla 8 Prueba de muestras emparejadas.**

	n	M	sd	t	gl	p
PRE TEST	8	-19,875	9,553	-5,884	7	<,001
POS TEST						

En la presente investigación se obtuvo un valor n=8, una M=-19,875, una sd=-9,553, un valor t= -5,884, un valor gl=7 y un valor estadístico P= 0,001 lo cual indica

que existe una diferencia significativa.

En el análisis estadístico previamente realizado, se evidencia una media de 23,63 en el pretest y una media de 10.50 en el postest, donde se evidenció una reducción en la supresión emocional. Para validar la significancia de esta diferencia, se llevó a cabo el siguiente proceso estadístico: en primer lugar, se realizó una prueba de normalidad, revelando un valor p mayor a 0.05, lo que sugiere una distribución normal. En consecuencia, se procedió a realizar un análisis mediante una prueba T para muestras emparejadas. El resultado arrojó un valor de p de 0.001, indicando una mejora estadísticamente significativa en Supresión emocional.

Después del análisis estadístico realizado, se observó que la media en el pretest fue de 11.63 y la media en el postest fue de 31.50, lo que indica un aumento en la habilidad de Reevaluación emocional. Para determinar la significancia de esta diferencia, se llevó a cabo un proceso estadístico. Primero, se realizó una prueba de normalidad que mostró un valor p mayor a 0.05, lo que sugiere una distribución normal. Luego, se llevó a cabo un análisis utilizando una prueba T para muestras emparejadas, el cual arrojó un valor p de 0.001, indicando una mejora estadísticamente significativa en la habilidad de Reevaluación emocional.

### **3.2 Conclusiones**

Tras realizar un análisis estadístico de los datos, se evidencia una mejora significativa en la regulación emocional como consecuencia de la implementación del PU en el contexto educativo. Esto indica que el protocolo utilizado ha tenido un impacto positivo en la capacidad de los docentes para regular sus emociones, lo que puede tener beneficios tanto en su bienestar emocional como en su desempeño académico.

## Capítulo 4

### Discusión

Esta investigación evalúa la utilidad del Protocolo Unificado para Trastornos Emocionales (UP) en la regulación emocional de docentes. El UP, un enfoque terapéutico versátil, ha demostrado ser eficaz para tratar diversos trastornos emocionales. En el ámbito educativo, la regulación emocional de los docentes es crucial, ya que impacta en su bienestar, desempeño y el clima del aula.

El estudio revela una mejora significativa en la regulación emocional de docentes capacitados con la UP. Esto evidencia su efectividad para dotar a los educadores de herramientas para manejar el estrés, mantener su bienestar emocional y fomentar un ambiente de aprendizaje más propicio para los estudiantes. Además, la naturaleza transdiagnóstica del UP sugiere su aplicabilidad para abordar distintos desafíos emocionales que enfrentan los docentes.

En este estudio, se ha conseguido la participación de 8 docentes de una Unidad Educativa, a quienes se les administró el ER-Q (Emotion Regulation Questionnaire). Se ha observado que la población inicialmente presentaba una media de 23.63 en la subescala de supresión emocional del cuestionario, lo que proporciona una medida de la tendencia de los individuos a inhibir su expresión emocional.

En cuanto a la subescala de Reevaluación Cognitiva, se observó un promedio de 11.63, indicando una valoración baja. Este resultado revela el grado en el cual los individuos tienden a intentar modificar cognitivamente el impacto emocional generado por una situación específica.

Después de analizar los datos estadísticos, se observó una mejora significativa en la regulación emocional de los docentes como resultado de la implementación del Protocolo Unificado. Se encontró una disminución en la supresión emocional, con una media de 23.63 en el pretest y 10.50 en el postest. Además, se observó un aumento en la habilidad de reevaluación emocional, con una media de 11.63 en el pretest y 31.50 en el postest. Ambos resultados fueron estadísticamente significativos, con valores de  $p$  de 0.001 en ambas pruebas. Estos hallazgos sugieren que el Protocolo Unificado ha tenido un impacto positivo en la capacidad de los docentes para regular sus emociones, lo que puede beneficiar tanto su bienestar emocional como su desempeño académico.

Al comparar los resultados de este estudio con investigaciones similares a nivel nacional e internacional, se encuentran similitudes significativas. Por ejemplo, en el estudio realizado por Grill et al. (2017) en su aplicación grupal del Protocolo Unificado (PU) en la población argentina, se obtuvieron resultados similares, los síntomas fueron en las dificultades de regulación emocional, así como un aumento de las emociones positivas, la fortaleza personal y la mejoría funcional. Durante este ensayo clínico, se aplicó el Protocolo Unificado de Barlow a pacientes adultos con trastornos emocionales del espectro ansioso-depresivo. El diseño del estudio no incluyó un grupo de control y se realizaron medidas antes y después del tratamiento.

Los 22 pacientes que participaron en el estudio cumplían con los criterios diagnósticos de diversos trastornos, tales como ataques de pánico, agorafobia, fobia social, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad no especificado y depresión mayor. Estos pacientes asistieron a una media de 14 sesiones. Los resultados del estudio revelaron una reducción significativa en los síntomas de ansiedad y depresión, así como en las dificultades relacionadas con la regulación emocional. Además, se observó un incremento en las emociones positivas, la fortaleza personal y la mejora funcional (Avitia, 2019).

Por otro lado, Mira et al. (2016) en el programa "Sonreír es Divertido" es un sistema en línea diseñado desde la perspectiva transdiagnóstica y el protocolo unificado de Barlow. En este artículo se describe el programa y se presentan datos preliminares sobre su eficacia, obtenidos en un estudio piloto realizado en España. Los resultados muestran que el programa es capaz de reducir los síntomas de depresión y ansiedad, al tiempo que mejora el afecto positivo y negativo de los participantes. Estos hallazgos preliminares resaltan el potencial de intervenciones similares, que están siendo ampliamente desarrolladas en varios países de Europa, Norteamérica y Australia. "Sonreír es Divertido" es el primer programa en español que cuenta con datos de eficacia, destacando la escasez de trabajos publicados sobre este tipo de intervenciones en Latinoamérica.

Este estudio se enfoca en la regulación emocional de los docentes de una unidad educativa, utilizando el Protocolo Unificado de Barlow. En la investigación se evidenciaron los datos estadísticos y se puede concluir que la implementación del PU ha tenido un impacto positivo en la regulación emocional de los docentes. Se observó una mejora significativa en la habilidad de reevaluación emocional y una disminución en la supresión emocional, lo que indica una mayor capacidad de los docentes para manejar

sus emociones de manera saludable. Estos resultados sugieren que el Protocolo Unificado no solo ha beneficiado el bienestar emocional de los docentes, sino que también puede tener un efecto positivo en su desempeño académico al mejorar su capacidad para lidiar con situaciones emocionales difíciles en el entorno educativo.

## Capítulo 5

### Conclusiones

En conclusión, la regulación emocional juega un papel crucial en la salud mental y el desempeño profesional de los docentes. La implementación del Protocolo Unificado de Regulación Emocional en una unidad educativa ha demostrado ser efectiva para mejorar la capacidad de los docentes para manejar y adaptar sus emociones.

El Protocolo Unificado de Regulación Emocional se presenta como una herramienta valiosa para mejorar la salud emocional de los docentes. Su aplicación ha demostrado ser efectiva para reducir la sintomatología depresiva y ansiosa, al tiempo que mejora el afecto positivo y negativo de los participantes. Estos resultados sugieren que este tipo de intervención puede ser una solución eficaz para abordar los desafíos emocionales en el ámbito educativo.

Después de realizar un análisis estadístico de los datos, se observa una mejora significativa en la regulación emocional de los docentes como resultado de la implementación del Protocolo Unificado. Se evidenció una reducción en la supresión emocional, con una media de 23.63 en el pretest y 10.50 en el postest. Además, se observó un aumento en la habilidad de reevaluación emocional, con una media de 11.63 en el pretest y 31.50 en el postest. Ambos resultados fueron estadísticamente significativos, con valores de  $p$  de 0.001 en ambas pruebas. Estos hallazgos sugieren que el Protocolo Unificado ha tenido un impacto positivo en la capacidad de los docentes para regular sus emociones, lo que puede beneficiar tanto su bienestar emocional como su desempeño académico.

La aplicación del Protocolo Unificado de Regulación Emocional en docentes de una institución educativa se revela como una estrategia eficaz para potenciar su bienestar emocional y su rendimiento laboral. Este enfoque brinda a los educadores con herramientas prácticas para gestionar el estrés y las demandas emocionales inherentes a su labor, lo que conduce a un entorno escolar más saludable y productivo para todos los implicados.

## **Capítulo 6**

### **Recomendaciones**

Se sugiere continuar con la aplicación del PU en la unidad educativa como parte integral del desarrollo profesional de los docentes. Esta intervención demostró ser efectiva para mejorar la capacidad de los docentes para manejar y adaptar sus emociones, lo que contribuirá a su bienestar emocional y desempeño profesional a largo plazo.

Es importante ofrecer capacitaciones y talleres regulares sobre regulación emocional, utilizando el PU como marco de referencia. Estas sesiones pueden proporcionar a los docentes herramientas adicionales y reforzar las habilidades adquiridas durante la implementación del protocolo.

Se recomienda promover un ambiente de apoyo entre los docentes, donde puedan compartir experiencias y estrategias relacionadas con la regulación emocional. El establecimiento de grupos de discusión o redes de apoyo puede facilitar el intercambio de ideas y el aprendizaje mutuo.

Se aconseja realizar un seguimiento regular de la salud emocional de los docentes, utilizando herramientas de evaluación como el ER-Q, para identificar posibles áreas de mejora y ajustar las intervenciones según sea necesario.

Es fundamental que la administración escolar apoye y participe activamente de la implementación del PU y promueva una cultura organizacional que valore la salud emocional de los docentes. Esto puede incluir la asignación de recursos adecuados, el reconocimiento del trabajo emocional de los educadores y el establecimiento de políticas que fomenten el autocuidado y el bienestar emocional en el entorno educativo.

## Referencias bibliográficas

- Abella, M. C., Carreira, B. M., & Rodríguez, D. A. (2019). Inteligencia emocional y ajuste psicológico en estudiantes: nivel académico y rama de estudios. *Universitas psychologica*, 18(4), 1-14.
- Andrés, M. L., Castañeiras, C. E., & Richaud, M. C. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 8(2), 217-241.
- Aristulle, P., & Paoloni, P. V. R. (2019). Habilidades socioemocionales en las comunidades educativas: aportes para la formación integral de los y las docentes.
- Arrigoni, F. S. (2022). Aplicación y evaluación del protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en contextos no clínicos. (Doctoral dissertation, Universidad de Cádiz).
- Avitia, G. C. (2019). Efectividad del tratamiento transdiagnóstico en población con trastornos de ansiedad de dos ciudades. Datos preliminares. Instituto de Ciencias Sociales y Administración.
- Baraybar-Fernández, A., Baños-González, M., Barquero-Pérez, Ó., Goya-Esteban, R., & De-la-Morena-Gómez, A. (2017). Evaluación de las respuestas emocionales a la publicidad televisiva desde el Neuromarketing. *Comunicar*, 25(52), 19-28.
- Bartol, A. A. (2023). Meta-análisis y estudio de eficacia de una adaptación grupal del Protocolo Unificado en una muestra clínica de estudiantes universitarios (Doctoral dissertation, Universidad Pontificia de Salamanca).
- Benavidez, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimb lu*, 14(1), 25-53.
- Bourdin, G. L. (2016). Antropología de las emociones: conceptos y tendencias. Cuicuilco. *Revista de Ciencias Antropológicas*, 23(67).
- Cantillo, I. A. P., & Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 1-33.
- Castro Bustamante, N. A., & Belon Perez, J. I. (2020). Análisis psicométrico del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en estudiantes universitarios de Lima este.
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., & García-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 12-18.

- Cossin, F. C., Rubinstein, W. Y., & Politis, D. G. (2017). ¿ Cuántas son las emociones básicas? Estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Anuario de investigaciones*, 24, 253-257.
- Costa Rodriguez, C., Palma Leal, X., & Salgado Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219-233.
- Da Silva, R., & Tuleski, S. C. (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. *Revista Intercontinental de psicología y Educación*, 16(2), 9-30.
- Del Valle, M., Zamora, E. V., Khalil, Y., & Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 20(1), 56-67.
- Díaz-Cabriales, A. (2023). Escala neuroeducativa para la Planeación y la Intervención Didáctica (ENEPID): Test para el nivel neuroeducativo. *Journal of Neuroeducation*, 3(2), 93-105.
- Estrada, A. R. B., & Martínez, C. I. M. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 103-118.
- Ferreres-Galán, V., Quilez-Orden, A. B., & Osma, J. (2022). Aplicación del protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en pacientes post-cirugía bariátrica: estudio de efectividad y viabilidad en formato grupal. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 38(2), 219-231.
- Fuentes, M. D. C. P., Jurado, M. D. M. M., Linares, J. J. G., & Flores, F. J. S. (2014). Estimulación de la Inteligencia Emocional en mayores: El programa PECE-PM. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(3), 329-339.
- Gantiva, C., Casas, M., Ballén, Y., Sotaquirá, M., & Romo-González, T. (2019). Modulación de las respuestas fisiológicas ante estímulos afectivos: una herramienta para investigar procesos psicológicos. *Universitas Psychologica*, 18(1).
- García Andrade, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica (México)*, 34(96), 39-71.
- García Retana, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación de la Universidad de Costa Rica*, 36(1), 97-109.
- García, M. L. V., & Marcos, Y. Q. (2022). Aplicación del programa “Reducción del estrés

basado en atención plena” en pacientes con trastorno límite de la personalidad y dolor crónico: un estudio piloto. *Psicología conductual= behavioral psychology: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 30(2), 373-390.

- Gil-Olarte, P., Gómez-Molinero, R., Ruiz-González, P., & Guil, R. (2019). Inteligencia emocional y ansiedad en mujeres. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 45-56.
- Grill, S. S., Castañeiras, C., & Fasciglione, M. P. (2017). Aplicación grupal del Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en población argentina. *Revista de psicopatología y Psicología clínica*, 22(3), 171-181.
- Heras Sevilla, D., Cepa Serrano, A., & Lara Ortega, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 67.
- Hernández-Vargas, C. I., & Dickinson-Bannack, M. E. (2014). Importancia de la inteligencia emocional en Medicina. *Investigación en educación médica*, 3(11), 155-160.
- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología*, 36(1), 74-83.
- Justel, N., Psyrdellis, M., & Ruetti, E. (2013). Modulación de la memoria emocional: una revisión de los principales factores que afectan los recuerdos. *Suma psicológica*, 20(2), 163-174.
- Mayorga-Cadavid, L. A., & Pérez-Acosta, A. M. (2018). Una aproximación de la literatura científica sobre la relación entre reconocimiento de emociones, deterioro cognitivo y demencias. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 12(1), 148-166
- Melamed, A. F. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy*, (49), 13-38.
- Mex, G. O. (2014). Oxitocina, la hormona que todos utilizan y que pocos conocen. *Ginecol Obstet Mex*, 82, 472-482.
- Mira, A., Farfallini, L., Baños, R., Bretón-López, J., & Botella, C. (2016). Sonreír es Divertido, una intervención online para la prevención y el tratamiento de los trastornos emocionales. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 16(2), 51-72.
- Navarro Saldaña, G., Flores-Oyarzo, G., & Rivera Illanes, J. (2021). Relación entre autoestima y estrategias de regulación emocional en estudiantes con alta capacidad que participan

- de un programa de enriquecimiento extracurricular chileno. *Calidad en la educación*, (55), 6-40.
- Ostrosky, F., & Vélez, A. (2013). Neurobiología de las emociones. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 13(1), 1-13.
- Pérez Díaz, Y., & Guerra Morales, V. M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista cubana de pediatría*, 86(3), 368-375.
- Pérez, C. S. (2022). Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en niños (manual del paciente). *Psicosomática y Psiquiatría*, (20).
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.
- Polo-Vargas, J. D., Zambrano, M., Muñoz, A., & Velilla, J. (2016). Inteligencia emocional y percepción de las emociones básicas como un probable factor contribuyente al mejoramiento del rendimiento en las ventas: Una investigación teórica. *Universitas Psychologica*, 15(2), 73-86.
- Poncela, A. M. F. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educación*, 50(2), 445-466. }
- Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2014). Calidad de vida en adolescentes: Análisis desde las fortalezas personales y las emociones negativas. *Terapia psicológica*, 32(3), 185-200.
- Rangel, I. D., Sidorov, G., & Guerra, S. S. (2014). Creación y evaluación de un diccionario marcado con emociones y ponderado para el español. *Onomazein*, (29), 31-46.
- Rodríguez Ruiz, C. (2 de marzo de 2016). Cómo mejorar la falta de atención en los niños . Obtenido de Webconsultas. *Revista de salud y bienestar* : <https://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/educacion-infantil/como-mejorar-la-atencion-en-los-ninos>
- Rodríguez-Mora, Á., Del Río, F. J., Mallat, I., Gemar, E., Barrilado, L., Fernández, A., & Hervías, F. (2022). Aplicación grupal del protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en una muestra universitaria. *Acción Psicológica*, 19(2), 97-114.
- Sánchez, J. P., Torres, L. C., Barrios-Núñez, Á., Bahamón, M. J., & Uribe, J. I. (2019). Teoría de la mente y funcionamiento cognitivo en personas en procesos de reintegración en Colombia. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 38(5), 579-582.
- Santander Trigo, S., Gaeta González, M. L., & Martínez-Otero Pérez, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: un estudio con profesores españoles.

- Silva López, S. (2020). Evaluación de la aplicación grupal del Protocolo Unificado adaptado para población colombiana: estudio piloto.
- Tabernerero, M. E., & Politis, D. G. (2016). Reconocimiento facial de emociones básicas y su relación con la teoría de la mente en la variante conductual de la demencia frontotemporal. *Interdisciplinaria*, 33(1), 21-39.
- Tao, H. B., Rodríguez, L. J. P., & Bonnet, R. C. (2019). Emociones y procesos educativos en el aula: una revisión narrativa. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (58), 202-222.
- Torres Hernández, E. (2020). Habilidades intrapersonales y su relación con el burnout en docentes de educación básica en León, México. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(39), 163-179.
- Torres Parada, I. (2020). Eficacia de tratamiento del protocolo unificado en el trastorno de ansiedad social: una revisión. Universidad de Durango, E. *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Evaluación de sus propiedades psicométricas en docentes de educación básica en Durango. LA EDUCACIÓN EN MÉXICO EN LA NUEVA NORMALIDAD*, 225.
- Troussel, L. S., & Manrique, M. S. (2018). El trabajo sobre las emociones en la formación de educadores en el nivel superior. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 17(34), 139-147.
- Urzúa, A., Caqueo-Urizar, A., Araya, G., Celedón, C., Lacouture, N., Quiroz, L., & Guzmán, M. (2016). Calidad de vida y dificultades de regulación emocional en la vida adulta. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(2), 135-144.
- Valenzuela-Zambrano, B., Álvarez Fabio, M., & Salgado Neira, E. (2021). Estudio sobre la inteligencia emocional de profesores/as de la provincia de Concepción, Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 20(44), 29-42.
- Vissupe, M. D. C., Jacob, A. C., Gallo, L. A., & Morales, V. M. G. (2017). Inteligencia emocional: Su relación con el rendimiento académico en preadolescentes de la Escuela 4 de Abril, de Io ciclo, Angola. *Revista Educación*, 163-171.

## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por \_\_\_\_\_, de la Universidad \_\_\_\_\_.  
La meta de este estudio es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente \_\_\_\_\_ minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los cassettes con las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por\_\_\_\_\_.  
He sido informado (a) de que la meta de este estudio es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente \_\_\_\_\_ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a \_\_\_\_\_ al teléfono \_\_\_\_\_.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a \_\_\_\_\_ al teléfono anteriormente mencionado.

-----  
--

Nombre del Participante  
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

## Anexo 2. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

### INSTRUCCIONES:

Este cuestionario nos gustaría que contestase a unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre cómo controlamos nuestras emociones. Estamos interesados en dos aspectos: el primero es su experiencia emocional o lo que siente internamente. El segundo es su expresión emocional o cómo muestra sus emociones una a través de las palabras, los gestos y los comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, éstas se diferencian por su formato importante. Por favor, utiliza la siguiente escala de respuesta para cada elemento.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente es desacuerdo	es desacuerdo	Ligeramente es desacuerdo	Ni acuerdo ni es desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	Delaware acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Cuando quiero aumentar/mentalizar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Guardo mis emociones para mí misma.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado) cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, tengo cuidado de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Cuando quiero aumentar/mentalizar mis emociones positivas, cambio mi modo de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Controlo mis emociones cambiando mi modo de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi modo de pensar en la situación.	1	2	3	4	5	6	7