

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes de una  
Institución Educativa de Huaraz - 2023.**

Informe de tesis para obtener el título Profesional de Licenciada en  
Psicología

**Autor:**

**Carrión Nieves, Ayde Tania**

ORCID: 0009-0007-6676-2728

**Asesora:**

**Dra. Lam Flores, Silvia Liliana**

ORCID: 0000-0002-6039-7666

**Huaraz-Perú**

**2023**

## ÍNDICE GENERAL

<b>Índice General</b> .....	<b>ii</b>
<b>Índice de tablas</b> .....	<b>iii</b>
<b>Palabras clave</b> .....	<b>vi</b>
<b>Título</b> .....	<b>vi</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>vii</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>viii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
1. Antecedentes y fundamentación científica .....	9
2. Justificación de la investigación.....	20
3. Problema .....	21
4. Conceptualización y operacionalización de la variable.....	26
5. Hipótesis.....	27
6. Objetivos .....	28
<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>29</b>
1. Tipo y Diseño de investigación .....	29
2. Población – Muestra .....	29
3. Técnicas e instrumentos de investigación .....	30
4. Procesamiento y análisis de la información. ....	32
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>34</b>
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN</b> .....	<b>40</b>
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>46</b>
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	<b>47</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>49</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>61</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para resiliencia y la autorregulación emocional</i> .....	33
<b>Tabla 2</b> <i>Relación entre Resiliencia y autoregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</i> .....	34
<b>Tabla 3</b> <i>Relación entre ecuanimidad y autoregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</i> .....	35
<b>Tabla 4</b> <i>Relación entre perseverancia y autoregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</i> .....	36
<b>Tabla 5</b> <i>Relación entre confianza en sí mismo y autoregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</i> .....	37
<b>Tabla 6</b> <i>Relación entre satisfacción personal y autoregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</i> .....	38
<b>Tabla 7</b> <i>Relación entre sentirse bien solo y autoregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</i> .....	39

<b>PALABRAS CLAVE</b>	
Resiliencia, autorregulación emocional, adolescencia	
<b>KEYWORDS</b>	
Resilience, emotional self-regulation, adolescence	

<b>LINEA DE INVESTIGACIÓN</b>	
Línea de programa	Psicología social
Área	Ciencias sociales
Sub área	Psicología
Disciplina	Psicología social



## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

### HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023.**" del (a) estudiante: **CARRION NIEVES AYDE TANIA**, identificado(a) con Código N° **1416100033**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **30%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 27 de noviembre de 2023

UNIVERSIDAD SAN PEDRO  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN  
  
Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN  
VICERRECTOR



**NOTA:** Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

## **Título**

**Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023.**

## **RESUMEN**

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes de una Institución educativa, Huaraz - 2023. El tipo de investigación FUE básica de diseño no experimental, correlacional transversal; la población estuvo compuesta por adolescentes de la institución educativa emblemático de la libertad, la muestra FUERON adolescentes que se encuentran entre las edades de 12 a 17 años; para la recolección de datos se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild, G. Young adaptada por Novella en el 2002 y el cuestionario de autorregulación emocional creada por Gross y Jhon en el 2003. Los resultados muestran que no existe una relación significativa y directa entre resiliencia y la autorregulación emocional en adolescentes, así como las dimensiones de la resiliencia con autorregulación emocional. Por lo cual se concluye que aquellos adolescentes resilientes no necesariamente presentan una adecuada autorregulación emocional.

## **ABSTRACT**

The objective of the research was to determine the relationship between Resilience and Emotional Self-regulation in Adolescents of an educational institution, Huaraz - 2023. The type of research was basic, non-experimental, cross-sectional correlational design; The population was made up of adolescents from the emblematic educational institution of Liberty, the sample WAS adolescents between the ages of 12 and 17; For data collection, the Wagnild, G. Young resilience scale adapted by Novella in 2002 and the emotional self-regulation questionnaire created by Gross and Jhon in 2003 were used. The results show that there is no significant and direct relationship between resilience and emotional self-regulation in adolescents, as well as the dimensions of resilience with emotional self-regulation. Therefore, it is concluded that resilient adolescents do not necessarily present adequate emotional self-regulation.

## **INTRODUCCIÓN**

### **1. Antecedentes y fundamentación científica**

En cuanto a los antecedentes, Mertens et al., (2022) se plantean como objetivo de su estudio examinar si el desarrollo positivo de los adolescentes tempranos (es decir, la resiliencia y el bienestar psicológico) podría mejorarse estimulando tres dimensiones de la autoconciencia: autorregulación emocional, autoestima y autorreflexión. Se realizó un estudio experimental (ensayo controlado aleatorizado). La muestra fue de 1299 estudiantes de séptimo grado con una edad promedio de 12.38; completaron múltiples evaluaciones al principio, durante e inmediatamente después de la intervención o en puntos de tiempo paralelos para los estudiantes en la condición de control. Los resultados mostraron que los aumentos en la autorregulación emocional y la autoestima estaban relacionados con aumentos simultáneos tanto en la resiliencia y perseverancia como en el bienestar psicológico. Sin embargo, los cambios en la autorreflexión no se relacionaron con cambios en estos resultados. Estos hallazgos sugieren que las intervenciones destinadas a estimular el desarrollo positivo de los adolescentes podrían optimizarse al centrarse también en la autoconciencia de ellos, aunque se necesita más conocimiento sobre cómo se puede estimular mejor la autoconciencia.

Del mismo modo, Surzykiewicz et al., (2022) se plantean como objetivo de su estudio probar un modelo que tenga en cuenta la autoestima y el apoyo social percibido como mediadores potenciales de la relación entre la resiliencia y la regulación emocional. Participaron en el estudio 251 adolescentes con edades comprendidas entre 14 y 19 años ( $M = 16,85$ ). El procedimiento de estudio consistió en completar

cuestionarios de papel y lápiz para medir la resiliencia, la autoestima y responder preguntas sobre el apoyo social percibido y la regulación emocional. El análisis de muestreo Bootstrap mostró una mediación en serie estadísticamente significativa ( $B = 0,030$ ;  $p < 0,001$ ). Como resultado del análisis se observó una relación directa positiva entre resiliencia y regulación emocional ( $B = 0,061$ ;  $p < 0,001$ ). Los resultados sugieren que la autoestima y la percepción de apoyo social pueden mediar en la relación entre la resiliencia y la regulación emocional, además, se muestra que las intervenciones dirigidas a la resiliencia y pueden mejorar la autoevaluación y el apoyo social percibido y así favorecer el alto nivel de habilidades de regulación emocional en el grupo de adolescentes.

Asimismo, Annalaskshmi (2019) manifiesta que los adolescentes de familias rurales de bajos ingresos se enfrentan a varios factores en su vida cotidiana que desafían su adaptación. Se ven privados de los recursos que necesitan para un desarrollo saludable. El presente estudio intentó identificar los predictores de resiliencia y rendimiento académico entre estudiantes adolescentes rurales en riesgo. Se reclutó una muestra inicial de 414 adolescentes (varones = 220; mujeres = 194) del séptimo y octavo grado de tres escuelas públicas ubicadas en áreas rurales de Coimbatore. Se seleccionó para el estudio una muestra de 208 (varones = 112; mujeres = 96) adolescentes que puntuaron alto en problemas de internalización/externalización. Los participantes completaron medidas de autoinforme de problemas de internalización y externalización, conciencia metacognitiva, autorregulación, experiencia en relaciones cercanas y resiliencia. El análisis de regresión realizado para identificar los mejores predictores de resiliencia y

rendimiento académico mostró resultados interesantes. La autorregulación fue el único predictor de resiliencia; es decir, se relacionan positivamente.

En la misma línea, Sünbül y Güneri (2019) establecen como propósito su investigación examinar un modelo de resiliencia de atención plena a través de los efectos mediadores de la autocompasión y las dificultades en la regulación de las emociones entre los adolescentes turcos desfavorecidos. La muestra del estudio consistió en 752 estudiantes (426 mujeres, 326 hombres) que tenían entre 14 y 19 años ( $M = 15,82$ ,  $SD = 0,88$ ). Los resultados mostraron que la atención plena es un predictor positivo y significativo de la autocompasión, mientras que predice negativa y significativamente las dificultades en la regulación de las emociones. Además, se encontró que la autocompasión y las dificultades en la regulación de las emociones son predictores significativos de la resiliencia relacionándose negativamente.

Adicionalmente, en España Artuch-Garde et al., (2018) mencionan que a capacidad de autorregulación del comportamiento es uno de los factores protectores más importantes en relación con la resiliencia y debe fomentarse especialmente en adolescentes en riesgo. El objetivo de su estudio fue probar la relación hipotética entre estas variables personales. Se planteó la hipótesis de que la autorregulación estaría asociada y sería un buen predictor de la resiliencia, y que niveles bajos-medios-altos de autorregulación conducirían a niveles similares de resiliencia. Los participantes fueron 365 estudiantes -de 15 y 21 años- de Navarra (España) matriculados en Programas de Cualificación Profesional Inicial (IVQP). Para la evaluación se aplicó la Escala de Resiliencia de Connor Davidson (CD-RISC) y el Cuestionario Corto de Autorregulación (SSRQ). Realizamos análisis de asociación lineal (correlacional y estructural) y análisis de interdependencia no lineal (MANOVA) entre los dos

constructos. Las relaciones entre ellos fueron significativas y positivas, por lo cual aprender de los errores (autorregulación) fue un predictor significativo de afrontamiento y confianza, tenacidad y adaptación, y tolerancia a situaciones negativas (resiliencia).

En cuanto a los antecedentes nacionales se encuentran las investigaciones

Romero (2022) planteó como objetivo, establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes del Servicio Educadores de Calle, Huancayo – 2021. El estudio se desarrolló en base al método general científico y el específico fue descriptivo, como tipo de investigación, sustantivo descriptivo, nivel es correlacional y diseño fue descriptivo correlacional. La muestra de estudio fueron 68 adolescentes, con tipo de muestreo censal. Se utilizó la Escala de Resiliencia Wagnild y Young (2014), para la recolección de los datos. Los resultados dan cuenta que el 50% de los adolescentes poseen resiliencia muy baja, 29% baja, 12% promedio y 9% alta. El valor rho fue de 0,252 ello permite concluir que existe relación significativa directa entre inteligencia emocional y resiliencia.

Además, Mamani (2021) se plantea como objetivo investigar la relación entre la inteligencia emocional (regulación emocional, atención emocional y claridad emocional) y la resiliencia en jóvenes que no tienen cuidados parentales y que son usuarios de centros de acogimiento en Perú en el año 2021. La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 79 adolescentes, tanto mujeres como hombres. Los instrumentos utilizados fueron la escala de inteligencia emocional TMMS-24 y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados del estudio indicaron que existe una correlación moderada,

directa y significativa entre la inteligencia emocional y la resiliencia ( $r = 0,416$ ) con un nivel de significancia de 0,01. Se observó una correlación directa y significativa de nivel moderado entre la dimensión de regulación reparación emocional y la resiliencia ( $r = 0,437$ ). En conclusión, este estudio revela que los adolescentes que tienen una mayor habilidad para comprender y regular sus estados emocionales tienen una mayor capacidad para superar las adversidades de la vida por medio de la resiliencia.

También, Roque (2020), presentó como objetivo determinar la relación entre resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de preuniversitario, los instrumentos que se aplicaron fueron la Escala de Resiliencia (ER) y el Trait Meta 2 Mood Scale 24 (TMMS-24); la muestra fue constituida por 152 estudiantes preuniversitarios, se evidencio que entre la resiliencia e inteligencia emocional existe una correlación significativa de tipo moderada y positiva ( $r=.624$ ). Asimismo, entre resiliencia y regulación emocional ( $r=.645$ ), se encontraron correlaciones significativas de tipo moderada y positiva al igual que en las dimensiones de la resiliencia (ecuanimidad, perseverancia, confianza en uno mismo, la satisfacción persona y sentirse bien solo).

Del mismo modo, Rodríguez (2020) tiene como objetivo principal de su investigación fue determinar la relación entre la autorregulación emocional y la resiliencia en estudiantes de secundaria de la institución educativa Filadelfia en la ciudad de Trujillo durante el año 2020. Se utilizó un diseño no experimental de tipo correlacional descriptivo y se analizaron 36 estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de inteligencia emocional TMMS-24 y la escala de resiliencia (ER) de Wagnild y Young. Los resultados obtenidos revelaron una relación positiva de efecto grande ( $\rho = 0.66$ )

y significativa estadísticamente ( $p < 0.01$ ) entre ambas variables. En cuanto a la autorregulación emocional, se observó que el nivel medio prevaleció en el 69.4% de la población estudiada. De manera similar, en cuanto a la resiliencia, el nivel medio fue predominante en el 47.2% de los participantes. Estos hallazgos indican que los estudiantes con una mayor autorregulación emocional suelen presentar una mejor resiliencia y en cada una de sus dimensiones.

Finalmente, a nivel local, las investigaciones en el departamento de Ancash relacionadas al tema, es por ello que en la ciudad de Huaraz no se encuentran estudios que relacionen las variables de resiliencia y autorregulación. Sin embargo, Oliva (2022) se plantea en uno de sus objetivos identificar los niveles de resiliencia en los estudiantes de una institución educativa de Huaraz. Siendo una investigación de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental/transversal y un nivel correlacional, donde se utilizó la escala de resiliencia perteneciente de Wagnild y Young (1993). Los cuales fueron aplicados en una población conformada por 53 estudiantes de quinto grado y que cumplieron con los criterios de elegibilidad, Además se empleó un muestro no probabilístico por conveniencia. Los resultados resaltan que entre los niveles de resiliencia predomina un estilo medio en el 32.1%. Esto resalta la importancia de seguir incentivando y fortaleciendo el desarrollo de habilidades.

En relación a la fundamentación teórica en 1973 Crawford Holling define a la resiliencia como una manera para comprender los procesos por los cuales los ecosistemas se logran mantener y resisten ante los cambios, para luego hacer referencia al comportamiento de las sociedades y la manera como logran salir adelante a pesar de las transformaciones que se van dando (Plazas et al., 2021).

Adicionalmente, Wagnild y Young (1993) quienes afirman que es una cualidad de la personalidad del individuo que genera calma y acomoda el efecto que genera el estrés negativo; esta resiliencia crea estrategias e importantes herramientas para lograr adaptarse a la situación determinante por lo cual es de suma importancia desarrollar recursos que le enseñen a las personas a resolver los contratiempos de su vida diaria.

Gómez (2019) según estos autores establece que la resiliencia se forma y desarrolla a lo largo del tiempo a través de una combinación de factores individuales, familiares, sociales y ambientales; entre los factores principales que influyen en la resiliencia se encuentran las relaciones afectivas sólidas, autoestima y confianza en uno mismo, habilidades de afrontamiento y resolución de problemas, redes de apoyo social, flexibilidad y adaptabilidad, autonomía y sentido de control y experiencias de superación previas. Es importante destacar que la resiliencia no es una característica estática, sino que puede seguir desarrollándose a lo largo de la vida. Las experiencias positivas, el apoyo continuo y el aprendizaje de nuevas habilidades pueden fortalecer la resiliencia en las personas.

Además, la teoría de la resiliencia de Wagnild y Young se centra en la idea de que la resiliencia es una característica personal que puede ayudar a limitar el impacto del estrés en la vida de un individuo. Según los autores, la resiliencia se compone de cinco dimensiones que se agrupan en dos factores principales.

El primer factor es el componente personal, que engloba las capacidades y características internas del individuo. Estas dimensiones incluyen: 1. Autoconfianza: La creencia en las propias habilidades y competencias para hacer frente a los desafíos y superarlos. 2. Independencia: La capacidad de ser autónomo y tomar decisiones por uno mismo. 3. Decisión: La habilidad para tomar decisiones efectivas y actuar de

acuerdo con ellas. 4. Invencibilidad: La creencia en la capacidad de superar las dificultades y adversidades. 5. Poderío/fortaleza: La fuerza interior y la capacidad de enfrentar situaciones difíciles. 6. Ingenio: La habilidad para encontrar soluciones creativas a los problemas. 7. Perseverancia: La capacidad para persistir y seguir adelante a pesar de los obstáculos.

El segundo factor es la aceptación de uno mismo y de la vida, que se refiere a la forma en que una persona se relaciona con su entorno y su actitud hacia la vida. Las dimensiones incluidas en este factor son: 1. Adaptabilidad: La capacidad de adaptarse y ajustarse a los cambios y situaciones nuevas. 2. Balance: El equilibrio emocional y mental en diferentes circunstancias. 3. Flexibilidad: La capacidad de ser flexible y adaptarse a las circunstancias cambiantes. 4. Perspectiva de vida estable: Una visión estable y positiva de la vida. 5. Aceptación por la vida y sentimiento de paz: La capacidad de aceptar las circunstancias y encontrar paz interior.

A partir de esta propuesta teórica, Wagnild y Young desarrollaron la Escala de Resiliencia, que es un instrumento de medición utilizado para evaluar el nivel de resiliencia en los individuos. Esta escala se basa en las dimensiones y factores descritos anteriormente y se ha utilizado en numerosos estudios e investigaciones para medir y comprender la resiliencia en diferentes poblaciones.

En resumen, según la teoría de la resiliencia de Wagnild y Young, la resiliencia se refiere a las características personales que permiten a los individuos hacer frente al estrés y superar las adversidades. Estas características incluyen dimensiones relacionadas con el componente personal y la aceptación de uno mismo y de la vida. La Escala de Resiliencia se utiliza como un instrumento para medir y evaluar la resiliencia en las personas (Madruga, 2020).

En base a lo mencionado Novella (2002) menciona que el concepto de la resiliencia es un constructo el cual está conformado por dos factores importantes los cuales son la competencia persona y la aceptación de uno mismo y de la vida, los cuales se dividen en 5 dimensiones, en primer lugar, la ecuanimidad, en segundo lugar, la perseverancia, en tercer lugar, confianza en uno mismo; en cuarto lugar, la satisfacción persona y en quinto lugar, sentirse bien solo.

En relación a la variable de autorregulación entre los principales conceptos se encuentra que Para Thompson (1994) la regulación emocional es el conjunto de procesos tanto interiores como exteriores para evaluar y cambiar las reacciones emocionales (Jimeno y López, 2019).

En la misma línea, Gross (1998) manifiesta que la regulación emocional son los procesos que permiten a una persona controlar sus emociones (Moreta, Durán y Villegas, 2018).

Por otro lado, Carver y Scheier (1998) consideran a la regulación emocional al proceso en el que se realiza la comparación entre el estado emocional actual del individuo y aquel que se da en una determinada situación. Al realizar eso se crea una autoevaluación u se logra controlar las emociones modificando las ideas o significados distintos (Saroli, 2022).

También, Garnefski et al. (2001) relatan que la regulación emocional es aquel proceso cognitivo que incluye respuestas biológicas, de comportamiento, sociales y procesos conscientes e inconscientes; por ejemplo, respirar de una manera profunda, buscar ayuda en otras personas, gritar, llorar, realizar manualidades, escribir, entre otros (Canedo et al., 2019).

Finalmente, la regulación emocional para Eisenberg y Spinrad (2003) es un proceso que mantiene, elimina o adiciona estados afectivos, es decir, es la forma en la cual una persona reacciona ante un estímulo que despertó una emoción (Rodríguez et al., 2018).

Además, la teoría que explica la autorregulación es el modelo de proceso de regulación Gross y John (2007) quienes determinan que la autorregulación emocional es la capacidad que tiene una persona para poder afrontar diferentes experiencias emocionales teniendo en cuenta la finalidad de obtener emociones equilibradas en la persona distinguen tres tipos de procesos de control (Aragón y Díaz, 2009).

También, se propone La teoría de la autorregulación emocional según Lazarus y Folskman (1984) se centra en cómo las personas evalúan y afrontan las situaciones emocionales y estresantes. Esta teoría consta de varios componentes clave, incluyendo la evaluación primaria, la evaluación secundaria, el proceso de afrontamiento, la reevaluación y los resultados. Estos autores enfatizan que la forma en que las personas autorregulan sus emociones tiene un impacto significativo en su bienestar emocional y salud en general. Esta teoría ha influido en la comprensión de cómo las emociones, el estrés y el comportamiento humano interactúan entre sí (Jimeno y López, 2019).

Asimismo, la regulación emocional, según el modelo propuesto por James Gross, se forma a través de un proceso de aprendizaje y práctica. Gross sugiere que hay dos componentes clave en la formación de la regulación emocional: el desarrollo de estrategias y la adquisición de habilidades. 1. Desarrollo de estrategias: La formación de la regulación emocional implica aprender diferentes estrategias y técnicas que se pueden utilizar para influir en las emociones. Estas estrategias pueden

ser tanto de regulación emocional antecedente como de regulación emocional respuesta, como se mencionó anteriormente.

- Aprender estrategias de reevaluación cognitiva: Implica adquirir habilidades para reinterpretar y cambiar la forma en que se percibe una situación, lo que puede ayudar a modificar la respuesta emocional asociada. - Explorar diferentes estrategias de selección de situaciones: Implica identificar qué situaciones tienden a desencadenar ciertas emociones y tomar decisiones conscientes para exponerse a entornos que promuevan emociones positivas y evitar aquellos que desencadenen emociones negativas. - Practicar la supresión emocional y la expresión emocional adecuada: Aprender a manejar y regular la expresión externa de las emociones, ya sea inhibiendo o permitiendo su expresión, según las demandas y normas sociales.

2. Adquisición de habilidades: La formación de la regulación emocional también implica adquirir habilidades específicas que faciliten la implementación efectiva de las estrategias de regulación emocional. - Autoconciencia emocional: Desarrollar la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones. Esto implica prestar atención a las señales físicas, los pensamientos y los patrones de comportamiento asociados con las emociones. - Flexibilidad emocional: Desarrollar la capacidad de adaptarse y ajustar la regulación emocional según las demandas y situaciones cambiantes. Ser capaz de utilizar diferentes estrategias de manera flexible y elegir la más apropiada para cada contexto. - Autodisciplina y perseverancia: Cultivar la capacidad de mantener el esfuerzo y la motivación para practicar la regulación emocional a lo largo del tiempo. La formación de esta habilidad requiere tiempo y práctica constante.

A continuación, en cuanto a las dimensiones que plantea el modelo mencionado anteriormente se encuentran dos, por un lado, la reevaluación cognitiva que ese refiere a la modificación de situación que consta en cambiar la consecuencia que pueda generar una expresión negativa, la modificación de la atención lo cual permite al sujeto enfocarse en realizar una expresión o actividad que involucre evitar o esquivar una emoción y la modificación de la evaluación. Por otro lado, e encuentra la supresión emocional lo que significa la modulación a la respuesta emocional (Advíncula, 2018).

Adicionalmente, la teoría del desarrollo en la adolescencia se centra en la comprensión de cómo los individuos experimentan cambios y evolucionan durante la etapa que abarca desde la pubertad hasta la adultez temprana. Este enfoque analiza aspectos clave del desarrollo humano durante esta fase, como la formación de la identidad, el crecimiento cognitivo, la regulación de las emociones, la evolución moral, las relaciones sociales y la influencia del entorno. A través de diversas teorías y enfoques, su objetivo es proporcionar una comprensión completa de esta etapa crucial de la vida y cómo las personas enfrentan sus complejidades mientras avanzan hacia la madurez (Rice, 1997).

## **2. Justificación de la investigación**

Esta investigación genera conocimientos en relación a las variables mencionadas tanto para la muestra y la población en general; además, los estudios realizados sobre la resiliencia y la autorregulación son escasos en el contexto que se desarrolla. También, por medio de este estudio se amplía la información teórica de lo analizado, de esta manera los resultados estadísticos sirven de base práctica para la formulación de programas en beneficio de la sociedad.

### **3. Problema**

En la actualidad la falta de resiliencia es un tema preocupante el cual se refiere a la dificultad que algunas personas tienen para hacer frente a los desafíos, el estrés o las adversidades de la vida. La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles, manteniendo un estado de bienestar emocional y psicológico.

Se muestran las estadísticas como la de Moreno (2020) quien observó que el 32% de los adolescentes presentan un nivel bajo de resiliencia lo cual significa que no cuentan con los factores protectores relacionados a la resiliencia. Estos hallazgos sugieren que tanto el entorno escolar y comunitario como la familia son factores clave en el fomento de la resiliencia en los individuos estudiados. Asimismo, en México se encontró adolescentes con un nivel bajo de resiliencia en un 44.6% de dichas familias (Meza et al., 2020).

Asimismo, Aldea (2020) menciona que, en el contexto peruano, la adolescencia se considera una etapa de vida susceptible al abuso, maltrato o violencia, lo que indica que la violencia sigue siendo un problema que afecta al país. Además, los adolescentes suelen crecer en un entorno marcado por la pobreza y el abandono, lo que puede tener un impacto significativo en su desarrollo y bienestar.

Del mismo modo, a nivel nacional, Barrera (2021) encuentra que en las instituciones educativas de Lima 23% de los evaluados son adolescentes no resilientes, de modo significa que este grupo de adolescentes mostraba una capacidad limitada para hacer frente y recuperarse de las dificultades. Es importante prestar atención a estos adolescentes y proporcionarles el apoyo necesario para fortalecer su resiliencia. Esto puede incluir intervenciones psicológicas.

También, según el estudio realizado por Vargas et al. en el 2020, se encontró que el 17% de los adolescentes presentaba un nivel bajo de resiliencia. Estos adolescentes pueden ser más vulnerables a los efectos negativos de las adversidades y podrían beneficiarse de intervenciones y apoyo especializados para fortalecer su resiliencia y bienestar.

Luego de las estadísticas mencionadas Zarate (2019) menciona que existen diversas razones por las cuales una persona puede experimentar una falta de resiliencia. Algunos factores pueden incluir: Falta de habilidades de afrontamiento: Si una persona no ha desarrollado estrategias efectivas para manejar el estrés y los desafíos, es más probable que se sienta abrumada y tenga dificultades para recuperarse.

Experiencias traumáticas pasadas: Los eventos traumáticos pueden afectar la capacidad de una persona para hacer frente a situaciones difíciles en el futuro. Si alguien ha experimentado abuso, pérdidas significativas o situaciones de violencia, puede tener dificultades para recuperarse emocionalmente.

Falta de apoyo social: Contar con una red de apoyo sólida es importante para desarrollar resiliencia. Si una persona carece de relaciones cercanas y de personas en las que confiar, es más probable que tenga dificultades para hacer frente a las adversidades.

Baja autoestima: La falta de confianza en uno mismo y una baja autoestima pueden dificultar el proceso de recuperación después de una experiencia difícil. La falta de creencia en las propias habilidades puede hacer que una persona se sienta impotente ante las dificultades.

Del mismo modo, a nivel mundial, es notable la poca capacidad que tienen los adolescentes para regular sus propias emociones, por ello, en Colombia Prada y

Sánchez (2021) mencionan que aproximadamente un 41% de los adolescentes no cuentan con la capacidad de regular sus emociones, es decir, en su mayoría, se observa una tendencia de evitación por parte de los adolescentes cuando experimentan emociones que les causan malestar.

Del mismo modo A nivel nacional, Orellana (2022) menciona que la desregulación emocional o falta de regulación emocional está muy presente en las escuelas peruanas, donde se 36% se encuentran en un nivel severo. Por estos motivos recomienda establecer programas que brinden herramientas para regular las emociones en los adolescentes.

También, Pilamunga (2022) argumenta que la falta de autorregulación emocional se refiere a la dificultad que algunas personas tienen para controlar y gestionar sus emociones de manera efectiva. Implica la incapacidad de regular las reacciones emocionales y mantener un equilibrio emocional adecuado en diferentes situaciones. Existen varias razones por las cuales una persona puede experimentar una falta de autorregulación emocional. Algunos factores pueden incluir:

**Falta de conciencia emocional:** Algunas personas pueden tener dificultades para identificar y comprender sus propias emociones. Esto puede hacer que les resulte más difícil regular y gestionar adecuadamente sus respuestas emocionales.

**Experiencias estresantes:** Los eventos de estrés crónico pueden desestabilizar la capacidad de una persona para regular sus emociones. Las experiencias traumáticas pueden generar respuestas emocionales intensas y dificultar el control emocional en el futuro.

**Baja tolerancia a la frustración:** Las personas con baja tolerancia a la frustración tienden a experimentar rápidamente emociones negativas, como la ira o la ansiedad,

cuando las cosas no salen como esperan. Esto puede dificultar su capacidad para regular esas emociones y responder de manera adaptativa.

Carencia de habilidades de autorregulación: Algunas personas nunca han aprendido estrategias efectivas para autorregular sus emociones. Pueden carecer de habilidades de afrontamiento saludables, como la comunicación asertiva, la relajación, la búsqueda de apoyo social o la práctica de la atención plena.

Seguidamente es necesario establecer la relación entre la resiliencia y la autorregulación para determinar el problema de estudio, por este motivo Galindo (2021) menciona que en México los adolescentes entre los 15 y 18 años obtuvieron puntuaciones altas en el factor de conciencia de la regulación emocional, lo cual se relacionó positivamente con las dimensiones de la resiliencia. Estos hallazgos sugieren que, aunque la regulación emocional y la resiliencia pueden estar relacionadas entre sí, no parecen tener una influencia directa en el desempeño académico de los estudiantes en este contexto específico.

Del mismo modo Zazueta (2022) menciona que la resiliencia y la autorregulación son dos constructos que están relacionados y pueden influirse mutuamente. Aquí hay algunos factores que se asocian con la resiliencia y la autorregulación como el apoyo social, tanto la resiliencia como la autorregulación se benefician del apoyo social.

A nivel nacional, Hidalgo (2022) relaciona la regulación emocional con la resiliencia, los resultados obtenidos revelaron que existe una correlación altamente significativa y directa entre la Regulación Emocional y la Resiliencia. Esto indica que a medida que aumenta la Regulación Emocional en los estudiantes, también aumenta su nivel de Resiliencia. Estos hallazgos sugieren que existe una relación positiva entre

la Regulación Emocional y la capacidad de los estudiantes para afrontar y superar las adversidades. Esto coincide con Amaya (2021) establece la relación entre la regulación emocional y la resiliencia de modo que establece como factor principal autoconciencia emocional, la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones es esencial tanto para la resiliencia como para la autorregulación.

Adicionalmente, la resiliencia y la autorregulación emocional están estrechamente relacionadas y se complementan entre sí. Ambas habilidades son fundamentales para adaptarse y hacer frente a los desafíos y adversidades de la vida de manera saludable y eficaz. La autorregulación emocional es un componente clave de la resiliencia. Para ser resilientes, es necesario tener habilidades de autorregulación emocional para gestionar eficazmente las emociones asociadas con situaciones desafiantes. La capacidad de regular las emociones negativas y mantener la calma en momentos de estrés contribuye a una mayor resiliencia (Dáz-Morales et al., 2023).

En la misma línea Casanova et al. (2022) manifiesta que la resiliencia puede ayudar a fortalecer la autorregulación emocional, cuando una persona es resiliente, es más capaz de recuperarse de los contratiempos y las dificultades, lo que a su vez puede mejorar su capacidad para autorregular sus emociones. La resiliencia proporciona una base sólida para gestionar las emociones de manera efectiva y adaptativa. Este estudio concuerda con Rastogi et al. (2020) quien relata que ambas habilidades se refuerzan mutuamente. Al desarrollar la autorregulación emocional, se fortalece la resiliencia, ya que se adquieren herramientas y estrategias para hacer frente a las situaciones difíciles. Del mismo modo, al fortalecer la resiliencia, se mejora la autorregulación emocional, ya que se adquiere una mayor capacidad para mantener la calma y responder de manera adaptativa ante las emociones intensas.

Por lo mencionado, nos planteamos lo siguiente ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Autorregulación Emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023?

#### **4. Conceptualización y operacionalización de la variable**

##### **4.1 Variable 1: resiliencia**

###### **Definición conceptual**

Novella (2002) menciona que el concepto de la resiliencia es un constructo el cual está conformado por dos factores importantes los cuales son la competencia persona y la aceptación de uno mismo y de la vida.

###### **Definición operacional**

Para clasificar las puntuaciones obtenidas en la Escala de Disposición hacia el Pensamiento Crítico, se utilizan los niveles de Alto, Medio Alto, Medio, Medio Bajo y Bajo. Estos niveles se basan en los baremos desarrollados por Ecurra y Delgado en 2008.

##### **4.2 Variable 2: autorregulación emocional**

###### **Definición conceptual**

Gross y John (2003) mencionan que es la manera y el interés que se da buscando las estrategias para eliminar, incrementar o mantener ciertas sensaciones, las cuales en su mayoría involucran un grado de desbalance en la vida de las personas.

## **Definición operacional**

Para medir esta variable, se utilizó el cuestionario ERQ, el cual consta de 10 ítems divididos en dos dimensiones: reevaluación cognitiva (ítems 1, 3, 5, 7, 10) y supresión emocional (ítems 2, 4, 6, 9). Estos ítems se valoran en una escala ordinal, lo que permite obtener información sobre cómo los individuos utilizan diferentes estrategias de regulación emocional en diferentes situaciones.

## **5. Hipótesis**

Hipótesis general:

Hi. : Existe relación significativa y directa entre la Resiliencia y Autorregulación Emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023.

Ho: No existe relación significativa y directa entre la Resiliencia y Autorregulación Emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023

Hipótesis específicas:

H1: Existe relación entre la ecuanimidad y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023

H0: No existe relación entre la ecuanimidad y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023

H2: Existe relación entre la perseverancia y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023

H0: No existe relación entre la perseverancia y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023

H3: Existe relación entre la confianza en sí mismo y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023

- H0: No existe relación entre la confianza en sí mismo y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023
- H4: Existe relación entre la satisfacción personal y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023
- H0: No existe relación entre la satisfacción personal y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023
- H5: Existe relación entre el sentirse bien solo y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023
- H0: No existe relación entre el sentirse bien y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023.

## **6. Objetivos**

Objetivo general:

Determinar la relación entre la resiliencia y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023

Objetivos específicos:

- Establecer la relación entre la ecuanimidad y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023
- Establecer la relación entre la perseverancia y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023
- Establecer la relación entre la confianza en sí mismo y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023
- Establecer la relación entre la satisfacción personal y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023.

- Establecer la relación entre sentirse bien solo y la autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023

## **METODOLOGÍA**

### **1. Tipo y Diseño de investigación**

El tipo fue básico que tuvo como núcleo principal la generación y elaboración de teorías y principios por medio de la recopilación de información sobre determinados fenómenos o sucesos de la sociedad los cuales resultan ser observables (Siles, 2018).

En relación al diseño utilizado de la investigación correlacional la cual busca la relación recíproca entre las variables, es no experimental debido a que el investigador no interviene en el estudio de modo que no necesita manipular las variables analizadas, en cuanto al corte transversal se refiere a que la investigación se realiza en un determinado plazo de tiempo (Maxwell, 2019).

### **2. Población – Muestra**

La población es el objeto de estudio fue constituida por diversos criterios de selección en base a la necesidad de investigación, estableciéndose los criterios para decidir con quienes trabajar (Graus, 2018).

En la presente investigación, la población estuvo conformada por todos los adolescentes de la Institución Educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz - 2023.

#### **Criterio de inclusión**

- Adolescentes entre varones y mujeres de la institución educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz - 2023.
- Adolescentes de edades entre (12 a 17 años).

- Consentimiento de padres y adolescentes para la participación en dicha investigación.

#### **Criterio de exclusión**

- Adolescentes de otras instituciones educativas.
- Padres y adolescentes que no deseen participar en dicha investigación.
- Adolescentes que no estén entre las edades requeridas para la investigación.

### **3. Técnicas e instrumentos de investigación**

Los instrumentos o test psicológicos son una herramienta importante la cual está estandarizada y compuesta por reactivos organizados, los cuales tienen como objetivo medir o evaluar determinadas características psicológicas o rasgos generales del individuo y la sociedad (Aragón, 2019).

En la presente investigación se utilizaron la escala de resiliencia de Wagnild, G. Young H. (1993) la cual cuenta con una adaptación peruana realizada por Novella (2002). En cuanto al instrumento para la autorregulación se utiliza El cuestionario de Autorregulación emocional Gross y Jhon (2003) adaptado en el Perú por Gargurevich y Matos (2010).

#### **Instrumento de la variable 1: Resiliencia**

La escala de Resiliencia de Wagnild, G. Young H. (1993) adaptada por Novella en el 2002 se aplica en jóvenes y adultos de manera individual y colectiva, evalúa las dimensiones de Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia y Satisfacción. Para la calificación se utiliza la escala de tipo Likert de 7 puntos, en la cual el 1 indica estar en desacuerdo y el 7 en total acuerdo.

En relación a la validez el instrumento original Wagnild y Young desarrollaron la correlación test –retest donde se obtuvo puntaje de .55, .60 y .70 en las subescalas del instrumento corroborando la validez.

Por otro lado, Novella (2002), determinó la validez del instrumento adaptado a la versión española, a través del AFE por medio del KMO y la prueba de Bartlett obteniendo el valor de .87 determinando la validez de dicho instrumento.

Del mismo modo, la escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988 y posteriormente revisada por ellos en 1993. Está compuesta por 25 ítems los cuales se puntúan mediante la escala Likert con una puntuación máxima de 7, como de acuerdo y mínima de 1, como en desacuerdo. Los autores hicieron el estudio de este instrumento con 1500 sujetos de Estados Unidos entre hombres y mujeres de 53 y 95 años. En cuanto a la técnica de los componentes principales y rotación oblimin se evidenciaron dos factores que precisan que el 44% de la varianza de las puntuaciones para la escala total de confiabilidad dan un coeficiente alfa de 0.91 (Truan et.al, 2020)

La adaptación en Perú, fue hecha por Novella (2002) en donde hizo un estudio en 324 estudiantes de 14 a 17 años en un Colegio de Mujeres del distrito de Jesús María de la ciudad de Lima mediante técnicas de factorización y rotación en donde hallaron 2 factores de los cuales obtuvieron el coeficiente de alfa por consistencia interna de 0.875 (Chávez, 2019).

## **Instrumento de la variable 2: Autorregulación**

El Cuestionario de Autorregulación emocional fue creado por Gross y Jhon (2003) y adaptado por Gargurevich y Matos (2010) se puede aplicar en adultos de forma individual y colectiva en un tiempo de 25 a 30 minutos. La escala evalúa las siguientes dimensiones de la por las 2 dimensiones de la autorregulación Reevaluación cognitiva (RC) y Supresión emocional (SE). Se califica por medio de la Escala de tipo Likert de 7 puntos, en la cual el 1 indica estar en desacuerdo y el 7 en total acuerdo.

En relación a la validez y confiabilidad; las propiedades psicométricas originales nos muestran una estructura factorial dividida en 2 factores. Con respecto al análisis de la estructura factorial reflejan datos de no correlación entre las 2 subescalas del instrumento, se concluye que RC mantiene un alfa entre .74 y SE igual a.72 presentando también una adecuada consistencia interna.

En cuanto a la adaptación peruana mantiene una fiabilidad test-retest ( $r=.69$ ). Con respecto a las propiedades psicométricas para el contexto peruano, en cuanto al AFC se comprobó una estructura de dos factores y una validez divergente y convergente. Para la consistencia interna se obtuvo un  $a=.72$  en RC  $a=.74$  en SE.

## **4. Procesamiento y análisis de la información.**

Para el desarrollo de la investigación luego de la elección correspondientes de las variables a utilizar se identificaron aquellos test psicológicos que miden los constructos establecidos previamente, continuando se solicita el permiso a sus autores únicamente para fines de la investigación; asimismo, se seleccionó a la población y con ello a la muestra que representa. Otro paso importante fue la presentación de la solicitud

para poder trabajar en la Institución Educativa con los adolescentes y aplicarles la escala seleccionada con el previo consentimiento informado.

Posteriormente, al momento de procesar la información recopilada se realizó y ordenó la base de datos por medio del programa de Microsoft Office Excel, seguidamente se pasan los resultados ya con el orden establecido al programa estadístico SPSS-25. Para el análisis de los objetivos relacionales se determinó por primero la distribución normal de los datos con el estadístico Kolmogórov-Smirnov para luego realizar el análisis de la correlación con el coeficiente Rho de Spearman, esta selección se dio por no ser una investigación paramétrica según la prueba de normalidad.

Para llevar a cabo un análisis inferencial de correlación, primero se realizó la prueba de normalidad y por ser una muestra mayor a 50 se usó la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov.

**Tabla 1**

Variables	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	Estadístico	Gl	Sig.
Resiliencia	,171	110	,000
Autorregulación emocional	,129	110	,000

*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para resiliencia y la autorregulación emocional*

En la Tabla 1, se refleja que, la variable resiliencia y la autorregulación emocional presentaron un Sig. < ,05 ajustándose a distribución no normal. Por lo tanto, se decide usar la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

## RESULTADOS

**Tabla 2**

*Relación entre Resiliencia y autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023*

---

Variable	Autorregulación emocional	
Resiliencia	Rho	,077
	Sig.	,426
	N	110

---

En la Tabla 2, se evidenció mediante la prueba de correlación de Spearman que las variables no presentan correlación Sig. > ,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador: No existe relación significativa y directa entre la Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz - 2023.

**Tabla 3**

*Relación entre ecuanimidad y autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023*

---

Variable	Autorregulación emocional	
	Rho	,020
Ecuanimidad	Sig.	,836
	N	110

---

En la Tabla 3, se evidenció mediante la prueba de correlación de Spearman que las variables no presentan correlación Sig. > ,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador: No existe relación significativa y directa entre ecuanimidad y Autorregulación Emocional En Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz - 2023.

**Tabla 4**

*Relación entre perseverancia y autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023*

---

Variable	Autorregulación emocional	
	Rho	,067
Perseverancia	Sig.	,487
	N	110

---

En la Tabla 4, se evidenció mediante la prueba de correlación de Spearman que las variables no presentan correlación Sig. > ,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador: No existe relación significativa y directa entre la perseverancia y Autorregulación Emocional En Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz - 2023.

**Tabla 5**

*Relación entre confianza en sí mismo y autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023*

---

Variable	Autorregulación emocional	
	Rho	,089
Confianza en sí mismo	Sig.	,353
	N	110

---

En la Tabla 5, se evidenció mediante la prueba de correlación de Spearman que las variables no presentan correlación Sig. > ,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador: No existe relación significativa y directa entre la confianza en sí mismo y Autorregulación Emocional En Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz - 2023.

**Tabla 6**

*Relación entre satisfacción personal y autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023*

---

Variable	Autorregulación emocional	
	Rho	,092
Satisfacción personal	Sig.	,338
	N	110

---

En la Tabla 6, se evidenció mediante la prueba de correlación de Spearman que las variables no presentan correlación Sig. > ,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador: No existe relación significativa y directa entre satisfacción personal y Autorregulación Emocional En Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz - 2023.

**Tabla 7**

*Relación entre sentirse bien solo y autorregulación emocional en Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023*

---

Variable	Autorregulación emocional	
	Rho	,010
Sentirse bien solo	Sig.	,915
	N	110

---

En la Tabla 7, se evidenció mediante la prueba de correlación de Spearman que las variables no presentan correlación Sig. > ,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador: No existe relación significativa y directa entre la sentirse bien solo y Autorregulación Emocional En Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz - 2023.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

La presente investigación evidencia que no existe una relación significativa entre la Resiliencia y la Autorregulación Emocional en los adolescentes de la institución educativa mencionada. Los adolescentes forman un grupo diverso, lo que significa que la resiliencia y la autorregulación emocional pueden variar considerablemente de una persona a otra. Mientras que algunos adolescentes pueden tener una gran capacidad de recuperación ante desafíos, pueden enfrentar dificultades en el control de sus emociones. Por otro lado, algunos pueden sobresalir en la autorregulación emocional pero no necesariamente demostrar resistencia ante situaciones adversas (Rojo, 2021). Además, Oropeza (2023) menciona que es importante tener en cuenta que el desarrollo cognitivo y emocional de los adolescentes también influye, ya que las habilidades de resiliencia y autorregulación emocional pueden encontrarse en diferentes etapas de desarrollo en cada individuo. También, es relevante tomar en cuenta el ambiente en el que un adolescente se desenvuelve es un factor crucial. El respaldo brindado por la familia, la escuela y la comunidad puede tener un impacto significativo en el desarrollo de estas destrezas. Un adolescente que crece en un entorno que le brinda apoyo tendrá mayores posibilidades de cultivar tanto la resiliencia como la autorregulación emocional (Quispe, 2022). De esta manera, Gomez (2019) basándose en la teoría de Wagnild y Young (1993) precisa que la resiliencia se forma y desarrolla a lo largo del tiempo a través de una combinación de factores individuales, familiares, sociales y ambientales; por ende, estas habilidades tanto la resiliencia como la autorregulación pueden ser necesarias en diferentes momentos y contextos. Algunas personas pueden ser muy resistentes en situaciones de

crisis, pero tener dificultades para autorregular sus emociones en situaciones cotidianas, y viceversa. De este modo, considerando la Teoría del Desarrollo, durante la adolescencia, los jóvenes atraviesan cambios profundos en su desarrollo, que incluyen aspectos emocionales, cognitivos y sociales. Dentro de este contexto, las habilidades de autorregulación emocional están en un estado constante de cambio, y los adolescentes pueden experimentar una amplia variedad de emociones de manera intensa. Sin embargo, estas habilidades pueden variar considerablemente entre individuos debido a las diferencias en su proceso de maduración. Por otro lado, abarca habilidades más amplias como la adaptabilidad y la búsqueda de soluciones. Esta amplitud en la definición de resiliencia contribuye a la falta de una relación directa entre la resiliencia y la autorregulación emocional en la adolescencia, ya que ambas habilidades pueden estar evolucionando de manera independiente debido a las complejidades inherentes al desarrollo en esta etapa (Rice, 1997).

También, se ha encontrado que los resultados de la prueba de correlación de Spearman indican que no hay suficiente evidencia estadística para respaldar la hipótesis del investigador de que existe una relación significativa entre ecuanimidad y autorregulación emocional en el contexto investigado. Lino et al. (2022) explican que existen diferencias conceptuales, la ecuanimidad se refiere a la habilidad de mantener la compostura y la calma en situaciones estresantes o emocionales, mientras que la autorregulación emocional se enfoca en la capacidad de gestionar y manejar las emociones. Es posible que existan casos en los que los adolescentes sean capaces de mantener la calma en momentos de estrés, pero no sean necesariamente competentes en el control de sus emociones, y viceversa. Este hallazgo discrepa con la investigación de Mamami (2020), quien revela que los adolescentes que tienen una mayor habilidad

para comprender y mantener la calma y serenidad tienen mayor capacidad de regular sus estados emocionales tienen una mayor capacidad para superar las adversidades de la vida por medio de la resiliencia. Además, el modelo propuesto por Novella (2002) menciona que el concepto de la resiliencia es un constructo el cual está conformado por dos factores importantes los cuales son la competencia personal y la aceptación de uno mismo y de la vida, por esta razón, es posible que alguien demuestre una habilidad destacada en mantener la ecuanimidad en situaciones estresantes, pero aun así enfrente dificultades en el manejo de otras emociones en su día a día.

Asimismo, se determina no existe una relación significativa entre la perseverancia y la autorregulación emocional lo cual puede ser el resultado de múltiples factores, del mismo modo Mertens et al. (2020) argumentan que la perseverancia está más vinculada con la habilidad de mantener la concentración en una tarea o un objetivo a largo plazo, incluso cuando se enfrentan obstáculos y desafíos. En contraste, en la regulación emocional el adolescente logra manejar las emociones y mantener la calma en diversas situaciones. Estas habilidades son distintas y es posible que una persona puede ser altamente perseverante en la consecución de metas, pero tal vez no sea particularmente fuerte en la autorregulación emocional. Según lo mencionado por Madruga (2020) la perseverancia y la regulación emocional son habilidades que tienen objetivos diferentes y pueden manifestarse de manera independiente en la vida de una persona, asimismo, el desarrollo de estas habilidades no es uniforme en todos los adolescentes, a medida que los adolescentes maduran y ganan experiencia, es más probable que integren y equilibren estas habilidades de manera más cohesiva.

En la misma línea, se evidencia que no existe relación significativa y directa entre la confianza en sí mismo y autorregulación emocional, este resultado muestra la posibilidad de que en los adolescentes evaluados la confianza en uno mismo se asocia con la creencia en las propias habilidades y competencia, implicando una evaluación positiva de uno mismo y la creencia en la capacidad de enfrentar y superar desafíos. En este sentido, estas dos habilidades están dirigidas a diferentes aspectos del funcionamiento psicológico, siendo la confianza en uno mismo más relacionada con la creencia en las capacidades individuales, mientras que la autorregulación emocional se centra en cómo se gestionan las emociones en situaciones específicas (Aranaga, 2020). Asimismo, siguiendo la definición de Gross (1998) manifiesta que la regulación emocional permite a un adolescente controlar sus emociones, mientras que la confianza en uno mismo se refiere a la creencia en las propias capacidades y habilidades. Aunque una mayor confianza en uno mismo puede ayudar en la autorregulación emocional en algunas circunstancias, no es un requisito absoluto ni garantiza automáticamente un mayor control emocional. Tomando en cuenta, la Teoría de la Autorregulación Emocional desde la propuesta de Lazarus y Folkman (1984) se enfoca en la aptitud de una persona para identificar, comprender y gestionar sus emociones de forma autónoma. La autorregulación emocional se basa en destrezas específicas, como la percepción consciente de las emociones, la capacidad para nombrar las emociones y la aplicación de estrategias de regulación, como la reevaluación cognitiva o la moderación de las emociones. Importante destacar que estas habilidades no están necesariamente relacionadas directamente con la autoconfianza; así, una persona puede tener una autoconfianza elevada en otras áreas

de su vida, como el éxito académico, pero aun así carecer de habilidades efectivas para la autorregulación emocional.

Además, se demuestra por medio del coeficiente de relación Rho de Spearman que no existe relación significativa y directa entre satisfacción personal y autorregulación emocional. Por lo cual, se puede afirmar que en los adolescentes de esta investigación experimentan cambios emocionales y cognitivos en desarrollo, enfrentan presiones sociales y adaptación, están influenciados por factores externos, experimentan una amplia gama de emociones y exhiben variabilidad en el desarrollo individual. Estos factores complejos pueden superar la influencia directa de la autorregulación emocional en la satisfacción personal durante esta etapa. Según Rabanos et al. (2020) la satisfacción personal se relaciona con la evaluación global de su vida, que abarca aspectos como la felicidad, la satisfacción con las relaciones, el estudio y otros aspectos de la vida. Por otro lado, la autorregulación emocional se centra en cómo una persona responde emocionalmente a situaciones específicas. Estas son dimensiones diferentes del bienestar, lo que dificulta la existencia de una correlación directa. De esta manera, desde el modelo planteado por Carver y Scheier (1998) quienes consideran que existe la posibilidad de que alguien puede experimentar altos niveles de satisfacción personal en su vida en general, pero enfrentar desafíos emocionales durante situaciones de estrés o adversidad. Las emociones y la satisfacción personal pueden influirse mutuamente en diferentes situaciones, pero no se encuentran estrechamente relacionadas.

Finalmente, el resultado muestra que no existe relación significativa y directa entre la sentirse bien solo y autorregulación emocional en adolescentes de la Institución Educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz - 2023. Lo cual, en otras

palabras, se puede relatar que la habilidad de autorregular las emociones en adolescentes de este contexto puede estar influenciada en gran medida por el entorno y las situaciones específicas en las que se encuentran. Los adolescentes se enfrentan a una amplia gama de circunstancias y desafíos emocionales, y su capacidad para gestionar sus emociones puede variar según el contexto. Puede haber momentos en los que un adolescente experimente bienestar emocional en situaciones menos complicadas, pero encuentre dificultades en la autorregulación emocional cuando se enfrenta a desafíos emocionales más complejos (Ortiz, 2021). Es decir, no se encuentra una necesidad constante de autorregular las emociones cuando los adolescentes se sienten bien solos debido a que ya existe un bienestar emocional. De manera explicativa, tomando en cuenta la definición de autorregulación emocional de Eisenberg y Spinrad (2003) quienes relatan que es un proceso que mantiene, elimina o adiciona estados afectivos, por lo mencionado, la autorregulación emocional se da sin importar si una persona está sola o acompañada. Por otro lado, sentirse bien en la soledad se vincula con el bienestar emocional y la satisfacción personal cuando se está solo, estas dos facetas emocionales pueden no estar conectadas directamente debido a que abordan aspectos emocionales distintos.

## CONCLUSIONES

No existe una relación significativa entre la Resiliencia y la Autorregulación Emocional en los adolescentes de la institución educativa estudiado, por lo cual los resultados sugieren que se rechaza la hipótesis del investigador y se acepta la nula.

Asimismo, no existe una relación significativa entre ecuanimidad y autorregulación emocional en el contexto investigado. Por lo cual, no se respalda la hipótesis del investigador.

También, los datos analizados no muestran una correlación sólida o significativa entre perseverancia y la autorregulación emocional en el grupo estudiado. Esto sugiere que, al menos en el contexto específico de este estudio, la capacidad de perseverar no está fuertemente vinculada a la habilidad de autorregular las emociones.

Además, se señala claramente que no se ha encontrado una relación significativa y directa entre la confianza en sí mismo y la autorregulación emocional en la muestra y contexto de investigación. Lo cual indica que tener una alta confianza en sí mismo no garantiza necesariamente una mejor autorregulación emocional, y viceversa, al menos en el contexto específico examinado en este estudio.

De igual manera, no se ha identificado una relación significativa y directa entre la satisfacción personal y la autorregulación emocional. Esto implica que tener un alto nivel de satisfacción personal no necesariamente conlleva una mejor capacidad de autorregular las emociones, ni viceversa.

Finalmente, en la muestra de adolescentes de la Institución Educativa Coronel Leoncio Prado en Huaraz en 2023, no se ha encontrado una relación significativa y

directa entre el sentimiento de bienestar en situaciones de soledad y la habilidad de autorregular las emociones.

## **RECOMENDACIONES**

Primera, diseñar e implementar intervenciones específicas para mejorar tanto la resiliencia como la autorregulación emocional en los adolescentes. Luego, evaluar cómo estas intervenciones pueden afectar la relación entre ambas variables.

Segunda, promover la conciencia emocional entre los estudiantes. Esto implica ayudar a los alumnos a comprender y reconocer sus emociones, así como a desarrollar estrategias para gestionarlas de manera efectiva, independientemente de su nivel de ecuanimidad. Las actividades de educación emocional y la enseñanza de habilidades de inteligencia emocional pueden ser útiles para este fin.

Tercera, crear un entorno escolar donde los estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones y buscar apoyo emocional es fundamental. Los educadores y el personal escolar pueden desempeñar un papel activo en la promoción de la empatía, la comprensión emocional y el respeto hacia las diferencias emocionales entre los estudiantes.

Cuarta, fomentar la reflexión y la autoevaluación entre los estudiantes para que puedan identificar sus áreas de fortaleza y aquellas en las que desean mejorar en términos de autorregulación emocional. Ayudar a los estudiantes a establecer metas personales y a seguir un proceso de mejora continua y crecimiento de sus habilidades y capacidades para incrementar la confianza en uno mismo.

Quinta, enseñar e incentivar a los estudiantes el valor de la satisfacción personal en sus vidas. Esto puede incluir la promoción de actividades y prácticas que contribuyan al bienestar general, como el autocuidado, la gratitud y la búsqueda de intereses y pasiones personales por medio de programas preventivos en la Institución Educativa.

Sexta, proporcionar a los estudiantes acceso a recursos de apoyo emocional, como consejeros escolares o grupos de apoyo, para que puedan recibir orientación y apoyo en la gestión de sus emociones, tanto en situaciones de soledad como en otras circunstancias que viven en su día a día y en esta etapa de constante cambio que es la adolescencia.

## REFERENCIAS

- Advíncula Coila, C. P. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Pontificia Universidad Católica del Perú, Tesis de licenciatura]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12666>
- Aldea-Camargo, D. (2020). Clima social familiar y resiliencia en adolescentes en situación de vulnerabilidad en Barrios Altos, Lima. *Casus. Revista de investigación y casos en salud*, 5(2), 78-97. <http://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/282>
- Amaya Diaz, S. M., & Bermúdez Acosta, G. P. (2021). *Revisión sistemática: regulación emocional mediante terapias de tercera generación entre los años 2014 a 2019* [Universidad Antonio Nariño, Tesis de licenciatura]. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/2093>
- Annalakshmi, N. (2019). Resilience and academic achievement among rural adolescents at-risk: Role of self-regulation and attachment style. *Indian Journal of Positive Psychology*, 10(4), 260-266. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/resilience-academic-achievement-among-rural/docview/2342434338/se-2>
- Aragón Borja, L. E. (2019). *Evaluación psicológica* [Universidad Nacional Autónoma de Mexico, Tesis de licenciatura]. <https://recursoseducativos.unam.mx/handle/123456789/22782>
- Aragón, R. S., & Díaz-Loving, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional para la frustración y el enojo, mediante una medida psicométrica. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 54-69. <http://mail.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/92>

- Aranaga Zavaleta, D. M. (2020). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en colaboradores de una universidad privada de Trujillo. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24427>
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de La Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2018). Relationship between resilience and self-regulation: a study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612. [https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Fuente/publication/316274241\\_Relationship\\_between\\_Resilience\\_and\\_Self-regulation\\_A\\_Study\\_of\\_Spanish\\_Youth\\_at\\_Risk\\_of\\_Social\\_Exclusion/links/58f86f194585158d8a6c5061/Relationship-between-Resilience-and-Self-regulation-A-Study-of-Spanish-Youth-at-Risk-of-Social-Exclusion.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Fuente/publication/316274241_Relationship_between_Resilience_and_Self-regulation_A_Study_of_Spanish_Youth_at_Risk_of_Social_Exclusion/links/58f86f194585158d8a6c5061/Relationship-between-Resilience-and-Self-regulation-A-Study-of-Spanish-Youth-at-Risk-of-Social-Exclusion.pdf)
- Ayacho, E., & Coaquira, J. (2019). *Inteligencia Emocional y Resiliencia en y Resiliencia en Estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Luz y Ciencia de la Ciudad de Juliaca. Perú* [Universidad Peruana Unión, Tesis de Licenciatura]. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2699>
- Beltrán, D. K. Z., Farfano, M. V., Sánchez, L. F. R., Beltrán, R. A. M., & Ródenas, L. (2022). Afrontamiento y factores resilientes en tiempos de COVID-19: Un estudio con adolescentes boxeadores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 660-670. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8410704>
- Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet-Juric, L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272019000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272019000100003&script=sci_arttext)

Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., & Irarrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000200203&script=sci\\_arttext&lng=pt#B54](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000200203&script=sci_arttext&lng=pt#B54)

Casanova, A. G., Sancho-Martínez, S. M., Vicente-Vicente, L., Ruiz Bueno, P., Jorge-Monjas, P., Tamayo, E., ... & López-Hernández, F. J. (2022). Diagnosis of cardiac surgery-associated acute kidney injury: state of the art and perspectives. *Journal of Clinical Medicine*, 11(15), 4576. <https://www.mdpi.com/2077-0383/11/15/4576>

Chourio, Z. (2020). Tutores resilientes: una estrategia para desarrollar la resiliencia en los docentes de la Unermb. *vances en Investigación científica*, 1295.

[https://www.researchgate.net/profile/Erimar-Colina-2/publication/353244235\\_MIGRACION\\_VENEZOLANA\\_Y\\_HUELLA\\_ECOLOGICA\\_COMO\\_VARIABLES\\_EXPLICATIVAS\\_DE\\_LA\\_BIOCAPACIDAD\\_DE\\_CARGA\\_DEL\\_TERRITORIO\\_COLOMBIANO\\_ENTRE\\_2003\\_-\\_2019/links/60ef01679541032c6d3e7778/MIGRACION-VENEZOLANA-Y-HUELLA-ECOLOGICA-COMO-VARIABLES-EXPLICATIVAS-DE-LA-BIOCAPACIDAD-DE-CARGA-DEL-TERRITORIO-COLOMBIANO-ENTRE-2003-2019.pdf#page=1295](https://www.researchgate.net/profile/Erimar-Colina-2/publication/353244235_MIGRACION_VENEZOLANA_Y_HUELLA_ECOLOGICA_COMO_VARIABLES_EXPLICATIVAS_DE_LA_BIOCAPACIDAD_DE_CARGA_DEL_TERRITORIO_COLOMBIANO_ENTRE_2003_-_2019/links/60ef01679541032c6d3e7778/MIGRACION-VENEZOLANA-Y-HUELLA-ECOLOGICA-COMO-VARIABLES-EXPLICATIVAS-DE-LA-BIOCAPACIDAD-DE-CARGA-DEL-TERRITORIO-COLOMBIANO-ENTRE-2003-2019.pdf#page=1295)

Díaz-Morales, N., Baranda-Alonso, E. M., Martínez-Salgado, C., & López-Hernández, F. J. (2023). Renal sympathetic activity: A key modulator of pressure natriuresis in

hypertension. *Biochemical Pharmacology*, 208, 115386.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006295222004828>

Egoávil Rodríguez, J. L. (2019). *Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de 2do año de secundaria de una institución educativa de la Provincia Constitucional del Callao–2019* [Universidad César Vallejo, Tesis de Maestría].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45583>

Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencia y Desarrollo*, 23(3), 27-35.  
<http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/article/view/2139>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020). *Responder a la Covid-19*.  
<https://www.unicef.org/media/97311/file/UNICEF%202020%20Principales%20Logros.pdf>

Galindo Sánchez, G. (2021). *Relación Entre Regulación Emocional, Resiliencia Y Desempeño Académico En Estudiantes Del Nivel Medio Superior* [Universidad Nacional Autónoma del Estado de México, Tesis de Licenciatura].  
<Http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/111842>

Garay Palomino, A. S., & Gutiérrez Damas, L. M. (2021). *Regulación Emocional Cognitiva y Habilidades Sociales en adolescentes de Ayacucho, Perú* [Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Tesis de Licenciatura].  
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/655722>

Golan, M., Cohen-Asiag, D., & Ankori, G. (2023). Fostering resilience by means of an online academic course: Exploring the mediating effects of self-esteem, body esteem and mental status. *Mental Health and Prevention*, 30 doi:10.1016/j.mhp.2023.200268

- Gómez Chacaltana, M. A. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana* [Universidad Ricardo Palma, Tesis de Licenciatura]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1921>
- Gómez, C. M. V., & Gundín, O. A. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European journal of education and psychology*, *11*(1), 47-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6471760>
- González, Z. O., & Llamozas, B. M. (2018). Concepto de resiliencia: desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. *Orbis: revista de Ciencias Humanas*, *13*(39), 30-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7149438>
- Graus, M. E. G. (2018). Estadística aplicada a la investigación educativa. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/427>
- Hearing Loss, Narges Adibsereshki, Hatamizadeh, N., Kazemnejad, A., & Sajedi, F. (2021). Resilience intervention to strengthen self-regulation in adolescent students with hearing loss. *European Journal of Mental Health*, *16*(2), 76-98. doi:<https://doi.org/10.5708/EJMH.16.2021.2.4>
- Hernández, L. (2020). Resiliencia comunitaria y salud mental: Una reflexión teórica en el marco de la emergencia mundial del COVID-19. *COVID-19; Estuvimos Listos? Reflexiones académicas ante el Estado, mercado y comunidad*. <https://www.uotavalo.edu.ec/repositorio/libros/COVID6.pdf>
- Infante, F. (2005). A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente. *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*, 23-38. [https://www.larpsi.com.br/media/mconnect\\_uploadfiles/c/a/cap\\_01ppplo.pdf](https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_01ppplo.pdf)

- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología*, 36(1), 74-83.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2430/243058940007.pdf>
- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología*, 36(1), 74-83.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2430/243058940007.pdf>
- Lino Duran, C., Ureta Solis, L. K., & Taípe Montalvo, K. L. (2022). Resiliencia y procrastinación en estudiantes de contabilidad de un instituto de la ciudad de Huancayo-2021. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11090>
- López-Valle, N., Alonso-Tapia, J., & Ruiz-Díaz, M. (2018). Emociones, autorregulación positiva y resiliencia. Desarrollo y validación de modelos teóricos alternativos y su instrumento de evaluación. *Estudios De Psicología*.  
<https://psycnet.apa.org/record/2018-57333-011>
- Mamani Condori, I. (2021). *Inteligencia emocional y resiliencia en jóvenes sin cuidados parentales, usuarios de centros de acogimiento, Perú 2021* [Universidad César Vallejo, Tesis de Maestría].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/65142>
- Maxwell, J. A. (2019). *Diseño de investigación cualitativa* (Vol. 241006). Editorial Gedisa.  
<https://www.gedisa.com/gacetillas/241006.pdf>
- Mertens Esther, C. A., Deković Maja, van, L. M., & Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. *Prevention Science*, 23(4), 502-512.  
doi:<https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>

- Meza, A. K. T., Rosado, I. S. M., Cevallos, M. G. O., & Zamora, D. M. S. (2020). Niveles de resiliencia en adolescentes de hogares disfuncionales y funcionales en la Unidad Educativa Fiscal Mixta “Pedro Zambrano Barcia”. *Sinapsis: La revista científica del ITSUP*, 1(16), 13. <file:///C:/Users/HP/Desktop/Dialnet-NivelesDeResilienciaEnAdolescentesDeHogaresDisfunc-8474672.pdf>
- Molina, A., & Rene, M. (2022). *Resiliencia y autorregulación de emociones en estudiantes de primaria de la Institución Educativa San Juan Apóstol, Arequipa, 2021* [Universidad César Vallejo, Tesis de Maestría]. [https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_1fecfaf47028342772fea8dd7c030c92](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_1fecfaf47028342772fea8dd7c030c92)
- Moreno López, Nidia Milena, Fajardo Corredor, Ángela Patricia, González Robles, Angie Carolina, Coronado Bohórquez, Angie Enerieth, & Ricarurte Martínez, Jorge Aldemar. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigación Psicológica*, (21), 57-72. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100005&lng=es&tlng=es).
- Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., & Villegas Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/220387>
- Olmo-Extremera, M., & Segovia, J. D. (2018). La resiliencia a partir de las relaciones profesionales en centros educativos desafiantes. *Educ. Form.*, 3(9), 3-19. <https://revistastestes.uece.br/index.php/redufor/article/view/864>

- Orellana Morales, G. G. (2022). *Desregulación emocional y adaptación en adolescentes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho, Lima 2022* [Universidad César Vallejo, Tesis de Licenciatura]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/97164>
- Organización Mundial de la salud (2019). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la salud (2020). *Salud adolescente – Resiliencia*. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3193:2010-resiliencia&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3193:2010-resiliencia&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)
- Oropeza Navarro, R. (2023). *Fortalecimiento de la resiliencia y funcionamiento familiar en estudiantes talento de secundaria con vulnerabilidad* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). <https://eprints.uanl.mx/25575/1/1080328898.pdf>
- Ortiz Terán, S. R. (2021). *La inteligencia emocional en las competencias comunicativas en adolescentes de 1. er y 2. o grado de secundaria, Trujillo 2021*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72110>
- Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 21(1), 18-32. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2451-66002021000100018&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2451-66002021000100018&script=sci_abstract&tlng=en)
- Pilamunga Rea, J. N. (2022). *Procrastinación y regulación emocional en estudiantes de bachillerato durante el periodo 2021-2022* [ Universidad Central de Ecuador, Tesis de Licenciatura]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26621>

- Plazas, Á. M. B., Ospina, K. T. R., & Rojas, L. P. R. (2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35), 121-127. <https://revistas.ucatolicaluismigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/2966>
- Prada Acosta, Á. M., & Sánchez Gómez, L. S. (2021). *Disregulación emocional en adolescentes por la pandemia de Covid-19* [ Pontificia Universidad Javeriana, Tesis de Licenciatura]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/58789>
- Prados, H. M., López-Barajas, D. M., & Chocano, Ó. G. (2023). Inteligencia emocional, resiliencia y satisfacción vital en el arbitraje deportivo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 749-760. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8855881>
- Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (PRONABEC, 2020). *Adaptarse al cambio: la importancia de la resiliencia en la cuarentena*. <https://www.pronabec.gob.pe/noticias/adaptarse-al-cambio-la-importancia-de-la-resiliencia-en-cuarentena/#:~:text=Debemos%20aceptar%20nuestra%20fragilidad%2C%20lo,los%20recursos%20para%20salir%20adelante.>
- Quintanilla Paragulla, M. K., & Salcedo Pastor, C. I. (2019). *Resiliencia, inteligencia emocional y actitudes maternas en madres adolescentes al este de Lima* [Universidad Femenina Sagrado Corazón, Tesis de Licenciatura]. <http://bibliotecavirtualoducal.uc.cl:8081/handle/20.500.11955/526>
- Quispe Noa, L. G. (2022). Clima social familiar y resiliencia en estudiantes del VI ciclo de la IE 1233, Lurigancho, 2022. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102582>

- Rábanos, N. L., Ladrero, E. U., & Laborda, J. L. A. (2020). La satisfacción con la familia y su relación con la agresividad y la inteligencia emocional en adolescentes. *Know and share psychology*, 1(4). <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/4247>
- Rastogi, R. P., Madamwar, D., Nakamoto, H., & Incharoensakdi, A. (2020). Resilience and self-regulation processes of microalgae under UV radiation stress. *Journal of Photochemistry and Photobiology C: Photochemistry Reviews*, 43, 100322. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389556719300577>
- Rodríguez Varas, M. A. (2020). *Autorregulación emocional y resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Trujillo-2020* [Universidad César Vallejo, Tesis de Maestría]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49732>
- Rodríguez, C. G., Correa, M. S., García, A. Z., & Bozal, R. G. (2018). *Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición* [Universidad de Cádiz, Tesis de Maestría]. <http://40.71.171.92/bitstream/handle/123456789/2827/950-2895-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojo Guillamón, M. I. (2021). Relación entre inteligencia emocional, resiliencia y estrategias para el manejo de los conflictos en un Instituto de enseñanza secundaria. *Proyecto de investigación*. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/113086>
- Romero Encarnación, C. (2022). *Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes del servicio educadores de calle, Huancayo–2020* [Universidad Peruana los Andes, Tesis de Licenciatura]. <http://www.repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4231>

- Roque, M. (2020). *Relación entre resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de un centro pre-universitario privado de Lima Metropolitana. Lima* [Universidad Peruana Cayetano Heredia, Tesis de Licenciatura].  
[http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/8553/Relacion\\_RoqueC aqui\\_Maribel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/8553/Relacion_RoqueC aqui_Maribel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Saroli Aranibar, D. (2022) *Regulación emocional y Optimismo disposicional en el profesorado de instituciones de educación inicial de Lima* [Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Tesis de Licenciatura][https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/656700/SaroliA\\_D.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/656700/SaroliA_D.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Serrano Pascual, Araceli y Martín Martín, María Paz y Castro Pericacho, Carlos de (2019) *Sociologizando la resiliencia. El papel de la participación socio-comunitaria y política en las estrategias de afrontamiento de la crisis*. Revista Española de Sociología, 28 (2). pp. 222-247. ISSN 1578-2824  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/71196/>
- Sosa Palacios, S. S., & Salas-Blas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@ cción*, 11(1), 40-50.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100040&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100040&script=sci_arttext)
- Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886918306433>

- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and Regulation of Emotions in Adolescents: Serial Mediation Analysis through Self-Esteem and the Perceived Social Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8007. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/13/8007>
- Tello Quispe, E. K. (2021). *Nivel de resiliencia y autoregulación del aprendizaje en estudiantes del primer ciclo de Psicología de una universidad privada de Lima Norte durante el periodo 2020-II* [Universidad Tecnológica del Perú, Tesis de Licenciatura]. <https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/4241>
- Valdivia, I. M. Á. (2009). Evaluar para contribuir a la autorregulación del aprendizaje. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 7(19), 1007-1030. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1362>
- Valle, M. D., Betegón, E., & Irurtia, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2), 153-161. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-43812018000200153](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812018000200153)
- Vilca-Pareja, V., Andrés Luque Ruiz, d. S., Delgado-Morales, R., & Lizbeth, M. Z. (2022). Emotional intelligence, resilience, and self-esteem as predictors of satisfaction with life in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16548. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph192416548>
- Zárate, Z. E. (2019). La construcción subjetiva de la experiencia: un análisis de la memoria y la resiliencia en sentido educativo. *Foro de Educación*, 17(26), 175-196. <https://forodeeducacion.com/ojs/index.php/fde/article/view/611>

## ANEXOS

### Anexo 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Definición conceptual de la variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Resiliencia; Novella (2002) menciona que el concepto de la resiliencia es un constructo el cual está conformado por dos factores importantes los cuales son la competencia personal y la aceptación de uno mismo y de la vida	Ecuanimidad	Perspectiva balanceada de su propia vida y sus expectativas (ítems: 7,8,11,12)	Escala de tipo Likert de 7 puntos, en la cual el 1 indica estar en desacuerdo y el 7 en total acuerdo.
	Perseverancia	Persistencia ante la adversidad o desaliento (ítems: 5,3,19)	
	Confianza en uno mismo	Habilidad para creer en uno mismo (ítems: 16,21,22,25)	
	Satisfacción personal	Comprender el significado de la vida y de qué manera se aporta en esta (ítems: 6,9,10,13,17,18,24)	
	Sentirse bien solo	Significado de libertad, unicidad e importancia (1,2,4,14,15,20,23)	
Autorregulación emocional: Gross y John (2003) mencionan que es la manera y el interés que se da buscando las estrategias para eliminar, incrementar o mantener ciertas sensaciones, las cuales en su mayoría involucran un grado de desbalance en la vida de las personas.	Reevaluación Cognitiva	Modificación de situación que consta en cambiar la consecuencia que pueda generar una expresión negativa, la modificación de la atención lo cual permite al sujeto enfocarse en realizar una expresión o actividad que involucre evitar o esquivar una emoción y la modificación de la evaluación.	Escala de tipo Likert de 7 puntos, en la cual el 1 indica estar en desacuerdo y el 7 en total acuerdo.
	Supresión emocional	Modulación a la respuesta	

**Anexo 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>Problema</b>	<b>Variabes</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Metodología</b>
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023?</p>	<p><b>Variable 1</b> Resiliencia</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre la resiliencia y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> <b>Hi. :</b> Existe relación significativa y directa entre la resiliencia y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023. <b>Ho:</b> No existe relación significativa y directa entre la resiliencia y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023.</p>	<p><b>Tipo De Investigación:</b> Descriptivo correlacional de tipo basico.</p> <p><b>Diseño de investigación:</b> Correlacional trasversal, no experimental.</p> <p><b>Población:</b> 110 Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado, Huaraz</p> <p><b>Tecnicas E</b></p>
		<p><b>Objetivo Específicos:</b> Establecer la relación entre la ecuanimidad y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</p>	<p><b>Hipótesis Específicos</b> <b>Hi. :</b> Existe relación entre la ecuanimidad y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023.</p>	<p><b>Intrumentos De Recoleccion De Datos:</b> Escala de Resiliencia de Wagnild, G. Young H. (1993) Escala Cuestionario de</p>

		<p>Establecer la relación entre la perseverancia y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</p> <p>Establecer la relación entre la confianza en sí mismo y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</p> <p>Establecer la relación entre la satisfacción personal y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</p> <p>Establecer la relación entre sentirse bien solo y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</p>	<p><b>Hi. :</b> No existe relación entre la ecuanimidad y la autorregulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz – 2023</p>	<p>Autorregulación emocional de Gross y Jhon (2003)</p>
--	--	---	--	---

### **Anexo 3: Escala de resiliencia**

**Escala de resiliencia la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993)**  
**Adaptación al español Novella (2002)** Instrucciones A continuación, se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá con valores del 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo). No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo(a).

1. Cuando planeo algo lo realizo
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas
4. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas al mismo tiempo
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a)
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo
10. Soy decidido(a)
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo
12. Tomo las cosas uno por uno
13. Puedo enfrentar las dificultades porque los he experimentad anteriormente
14. Tengo auto disciplina
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas
16. Por lo general encuentro algo de que reírme
17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera
21. Mi vida tiene significado
22. No me lamento de las cosas por lo que no pudo hacer nada
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado

#### Anexo 4: Cuestionario De Autorregulación Emocional

1	Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Controlo mis emociones no expresándolas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.							

### Anexo 5: BASE DE DATOS DE LA VARIABLE RESILIENCIA

	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA
1	P1	P1	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
2	7	7	7	7	7	7	1	1	1	7	7	7	7	7	1	7	1	7	7	7	1	7	7	7	
3	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
4	7	7	1	1	7	1	1	1	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7
5	7	1	1	1	7	1	1	1	1	7	1	1	7	7	7	1	1	1	7	7	7	1	7	7	7
6	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	1	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	1	1	7	7	7	7	7
8	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	1	7	1	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
9	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
10	7	7	1	7	7	1	7	1	7	1	7	1	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7
11	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
12	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
13	1	7	7	7	7	1	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
14	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7
15	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
16	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
17	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
18	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1
19	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
20	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	7	7	7	1	7	7	7	7	1	7
21	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	7	7	7	1	7	7	7	7	7	1
22	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	1	7	7	1
23	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1
24	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1
25	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1
26	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	7	7	7	7	1
27	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1
28	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
29	7	7	1	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
30	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1

ESCALA DE RESILIENCIA (+)

LISTO

	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA
1	P1	P1	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
30	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
31	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
32	1	7	7	7	7	1	7	7	1	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
33	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
34	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1
35	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
36	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1
37	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
38	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
39	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
40	1	7	1	7	7	7	7	1	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	7	7	7	1
41	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
42	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
43	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
44	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
45	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1
46	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
47	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
48	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1
49	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
50	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
51	7	7	1	7	7	7	7	1	1	1	1	1	7	1	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7
52	7	7	7	7	7	1	7	1	7	1	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7
53	7	7	7	1	7	7	7	7	7	1	1	7	7	7	1	7	7	1	1	7	7	1	7	7	7
54	1	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	1	7	1	7	1	7	7	7	7	1	7	7	7
55	7	7	1	7	7	1	7	7	1	7	1	1	1	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7
56	1	7	1	1	7	7	1	1	1	1	7	7	7	7	1	1	1	7	1	1	1	1	7	1	7
57	7	7	7	7	7	7	1	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7
58	1	7	7	7	7	7	1	7	1	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7

ESCALA DE RESILIENCIA (+)

LISTO

**Anexo 6: BASE DE DATOS DE LA VARIABLE AUTORREGULACION EMOCIONAL**

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1											
2		4	7	4	1	7	7	4	7	7	7
3	Cuestionario De Autorregulación	4	7	4	4	1	4	7	4	7	4
4	EMOCIONAL	7	1	4	4	4	4	4	7	4	4
5		7	1	7	7	7	7	7	7	7	7
6		4	7	4	7	7	7	7	7	7	7
7		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
9		7	1	7	1	7	1	7	7	7	7
10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11		7	4	7	1	4	1	4	4	1	7
12		7	7	4	4	4	7	4	4	7	7
13		7	7	1	7	7	1	1	1	1	1
14		7	4	7	4	4	4	4	4	4	4
15		1	1	1	1	7	7	1	7	7	7
16		7	7	4	4	1	4	4	7	4	4
17		7	7	1	1	1	1	7	7	7	1
18		4	7	7	1	1	1	4	4	7	4
19		4	7	4	7	1	4	4	4	7	4
20		4	7	4	7	7	4	4	7	4	7
21		7	7	4	7	1	7	4	1	4	1
22		4	4	4	4	7	7	4	7	4	4
23		4	4	4	1	7	4	4	7	4	1
24		4	7	4	4	4	7	1	4	7	1
25		7	4	7	1	7	7	7	7	7	7
26		4	1	1	4	7	7	7	7	7	7
27		1	4	7	4	7	4	1	7	4	4
28		7	4	1	1	7	4	4	7	4	1
29		7	4	7	4	7	7	7	7	7	4
30		7	7	7	7	1	7	7	4	7	4

Respuestas de formulario 1



1	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
29	7	4	7	4	7	7	7	7	7	4
30	7	7	7	7	1	7	7	4	7	4
31	4	7	7	7	7	4	7	7	7	7
32	1	7	7	7	7	7	1	7	7	7
33	7	1	1	7	4	4	7	4	4	1
34	7	4	7	7	7	7	7	4	7	7
35	7	7	7	7	1	4	4	1	1	1
36	7	4	7	7	4	7	7	7	7	7
37	7	7	1	1	7	1	1	7	7	1
38	7	4	1	1	4	7	7	7	1	4
39	7	4	1	4	1	4	4	7	7	4
40	7	4	7	4	7	4	7	7	4	7
41	7	7	4	7	7	1	7	4	4	4
42	7	1	4	1	7	1	4	7	4	1
43	4	7	4	7	7	7	1	1	7	1
44	7	7	1	1	1	7	1	4	4	7
45	7	7	4	7	4	4	4	4	7	4
46	4	4	4	7	7	7	4	4	1	4
47	7	7	4	7	7	7	7	4	1	7
48	1	1	1	1	4	1	7	4	1	4
49	7	1	1	7	7	4	7	4	7	4
50	4	7	4	4	7	4	4	4	4	4
51	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1
52	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
54	7	1	1	1	7	1	1	1	1	1
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Resuestas de formulario 1

1	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
59	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
60	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
61	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
62	4	7	7	4	4	1	7	7	7	4
63	4	1	7	7	7	1	4	4	4	4
64	7	7	7	7	4	1	1	4	7	4
65	7	4	1	4	1	1	4	4	4	1
66	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
67	1	1	4	7	7	4	4	7	7	7
68	7	7	4	7	7	7	4	7	7	4
69	1	4	1	4	7	4	7	7	7	4
70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
83		7	1	7	7	7	1	7	7	7	7
84		7	1	7	1	7	1	7	7	7	7
85		7	1	7	7	7	1	7	7	7	7
86		7	1	7	7	7	7	7	7	7	7
87		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
88		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
89		4	4	4	4	4	4	4	7	4	4
90		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91		1	1	1	1	1	7	7	7	7	7
92		7	1	7	1	7	7	7	7	7	7
93		7	1	7	1	7	7	7	7	7	7
94		1	1	7	1	4	7	7	7	7	7
95		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
96		1	1	7	7	7	1	7	7	7	7
97		4	1	7	7	7	7	7	7	7	7
98		1	1	7	1	7	7	7	7	7	7
99		1	7	7	7	7	7	7	7	7	4
100		4	7	7	7	7	7	7	7	7	7
101		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
102		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
103		7	1	7	7	7	7	7	7	7	7
104		7	1	7	7	7	7	7	7	7	7
105		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
106		7	1	7	7	7	1	7	7	7	7
107		7	7	7	1	7	1	7	7	7	7
108		7	7	7	1	7	1	7	7	7	7
109		7	7	7	4	7	4	7	7	7	7
110		7	7	7	1	7	4	7	7	7	7
111		7	7	7	7	7	7	7	7	4	7

"Año De La Unidad, La Paz Y El Desarrollo"

**Solicitud:** Solicito ejecutar mi proyecto de investigación de psicología.

**SEÑOR.** Yanac López Neto Bertoni.

Director De La Institución Educativa "Coronel Leoncio Prado S. R. L - Huaraz"

Yo, **CARRION NIEVES AYDE TANIA**, identificado con mi **DNI: 72687441**, **Bachiller En Psicología**, con código de estudiante N° 1416100033, de la Universidad San Pedro Sede Chimbote, me presento ante usted. Con el debido respeto y expongo.

Con el fin de lograr mi grado de Titulación Como Licenciada En Psicología, estoy realizando una investigación, siendo mi población a investigar adolescentes de 12 a 16 años de edad entre varones y mujeres, por dicho motivo pido a usted me permita ejecutar mi proyecto de investigación titulada "Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado S. R. L - Huaraz - 2023". En la institución que usted dignamente dirige, por tal motivo me presento ante usted.

Por lo expuesto ruego aceptar lo solicitado.

Atentamente.



CARRION NIEVES, Ayde Tania  
Bachiller En Psicología - DNI: 72687441

Huaraz, 09 de Agosto de 2023.

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Chimbote, agosto 09 del 2023

OFICIO N° 128-2023-USP-FCS-PPSIC/D

Señor:

Yanac López Neto Bertoni.

Director de la Institución Educativa.

"Coronel Leoncio Prado S. R. L - Huaraz"

Presente. –

Asunto Autorizar para la ejecución del Proyecto de Investigación de Psicología

Es grato dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo personal e institucional y en nombre de la Universidad San Pedro Sede Chimbote, informarle que como parte del desarrollo académico del Taller de Elaboración de Tesis en Psicología solicito su despacho, su autorización para la Bachiller CARRION NIEVES AYDE TANIA, con código N°1416100033, pueda ejecutar su Proyecto de investigación titulada: "Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado S. R. L - Huaraz - 2023", en la Institución que Ud. dignamente dirige, por tal motivo presento a la estudiante, para que le brinde las facilidades correspondientes.

Agradeciendo la atención que le brinde a la presente.

Atentamente,



UNIVERSIDAD SAN PEDRO



**Dr. Manuel A. Alva Olivos**  
Director (e) Programa de Psicología

c.c.: Archivo.



LE PRIVADO  
Cil. Leoncio Prado S. R. L - Huaraz  
  
Dr. Yanac López Neto Bertoni  
DIRECTOR

**Institución Educativa Coronel "Leoncio Prado"**  
**S. R. L Huaraz**



**CARTA DE ACEPTACIÓN**

Huaraz, 13 de agosto del 2023

**DR. MANUEL A. ALVA OLIVOS.**  
DIRECTOR DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
DE LA UNIVERSIDAD SAN PEDRO – CHIMBOTE.

Por este presente documento informo a usted que:  
**CARRION NIEVES AYDE TANIA**, Bachiller De La Facultad De Ciencias De La Salud, Programa De Estudios De Psicología De La Universidad San Pedro. Ha sido admitida para realizar su proyecto de investigación titulada:  
**"Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes De La Institución Educativa Coronel Leoncio Prado S. R. L Huaraz - 2023"**.

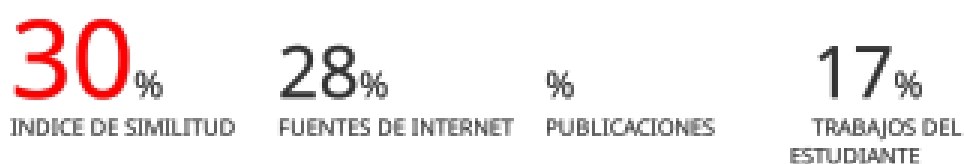
Se expide la presente a solicitud de la universidad para los fines consiguientes.

Atentamente,

I.E. PRIVADO  
Crl "Leoncio Prado S. R. L Huaraz"  
  
Lic. N. B. Yac López  
DIRECTOR

## Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023.

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>8%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to uncedu</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.upla.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Europea de Madrid</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repositorio.utesup.edu.pe</b> Fuente de Internet	

		1 %
10	<a href="http://repositorio.autonomadeica.edu.pe">repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1 %
12	<a href="http://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
14	Submitted to Universidad Privada San Pedro Trabajo del estudiante	<1 %
15	<a href="http://repository.usta.edu.co">repository.usta.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="http://www.repositorio.autonomadeica.edu.pe">www.repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
18	<a href="http://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://repositorio.upch.edu.pe">repositorio.upch.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
20	<a href="http://repositorio.uss.edu.pe">repositorio.uss.edu.pe</a> Fuente de Internet	

## REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
CARRIÓN NIEVES AYDE TANIA		72687441	Aydetania26setiembre@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/> Trabajo Académico	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional <sup>1</sup>			
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/> Maestría <input type="checkbox"/> Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
Resiliencia y Autorregulación Emocional En Adolescentes de una Institución Educativa de Huaraz - 2023			
5. Programa Académico			
PSICOLOGIA			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público (info:erepo/semantics/restrictedAccess)		<input type="checkbox"/> Acceso restringido (info:erepo/semantics/restrictedAccess)	

### A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

### B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS<sup>5</sup>

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Huella Digital



Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	19	06	24

Firma

#### Important

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 031-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2.
- Ley N° 30025, Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2013-PCM.
- Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de firma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DMC (Numerales 5.2 y 6.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
- Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otras. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
- Según el inciso 12.2, del artículo 17° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales- RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los desarrollados en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RINATI, a través del Repositorio ALCIA".

Nota: - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley (Ley 27444, art. 32, párr. 32.3).