

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



**TESIS:  
REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y HABILIDADES  
SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°42044  
“ALFONSO UGARTE”, TACNA 2021.**

Para obtener el Título Profesional de:  
Licenciada en Psicología

Presentada por:  
Nicole del Carmen Contreras Mendoza

Asesor:  
Mgr. Fernando Sebastián Heredia Gonzáles

TACNA-PERÚ  
2021

### *Agradecimientos*

Doy las gracias a la Universidad Privada de Tacna por ser mi alma mater en la formación profesional ya que me brindó las oportunidades de aprender de diferentes docentes que me forjaron personal y académicamente porque me enseñaron que soy capaz de cosas increíbles.

A mi asesor Mg. Fernando Heredia Gonzales por la sabiduría y seguridad con la que me guio en este camino desde el primer día en iniciar mi carrera profesional hasta el día de hoy.

A la Institución Educativa Alfonso Ugarte de la Yarada Los Palos que me dio la oportunidad de conocer buenas personas, una realidad diferente y fomentar en mí, las ganas de amar aún más mi vocación llegando a más personas cada vez.

***Dedicatoria***

Quiero dedicar cada logro, cada granito de esfuerzo a *Mi Mamá Anita*, por ser el pilar de mi vida y estar siempre en mi corazón, por enseñarme el valor de nuestras acciones y por amarme tanto.

Dedico este gran paso como profesional a mi *Mamá*, por ser mi apoyo incondicional, por enseñarme que soy capaz de mucho más de lo que imagino con su ejemplo, porque para mamá no hay imposibles.

A mi *Papá*, por motivarme en cada paso que doy y creer en mí desde siempre, porque te haré sentir orgulloso cada día.

A *Christian*, por compartir conmigo su vida, su tiempo, cada sonrisa y perseverar juntos por nuestro futuro, pero lo más importantes es por ser mi *sine qua non*.

**Título**

Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021

**Autora**

Contreras Mendoza, Nicole del Carmen

**Asesor**

Mg. Fernando Sebastián Heredia Gonzales

**Para Obtener El Título Profesional de**

Licenciada en Psicología

**Línea De Investigación**

Medición de las condiciones de vida psicológicas, sociales y culturales de la comunidad regional.

**Sub Línea De Investigación**

Bienestar psicológico y sistemas relacionales.

## Índice de Contenidos

Índice de Contenidos	v
Índice de Tablas	x
Índice de Figuras	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	15
Capítulo I	16
El Problema	16
1.1. Determinación del Problema	16
1.2. Formulación del Problema	19
1.2.1. Interrogante General	19
1.2.1. Interrogantes Especificas	19
1.3. Justificación de la Investigación	20
1.4. Objetivos	21
1.4.1. Objetivo General	21
1.4.2. Objetivos Específicos	21
1.5. Antecedentes del Estudio	21
1.5.1. Antecedentes Internacionales	21
1.5.2. Antecedentes Nacionales	23
1.5.3. Antecedentes Locales	26
1.6. Definiciones Básicas	28
Capítulo II	32
Fundamento Teórico de la Variable Regulación Emocional Cognitiva	32

2.1. Definición de Regulación Emocional	32
2.2. Desarrollo de la Regulación Emocional	34
2.2.1. Etapa de Infancia	35
2.2.2. Etapa de Niñez Temprana	35
2.2.3. Etapa de Niñez Media	36
2.2.4. Adolescencia	36
2.3. Proceso de la Respuesta Emocional de Gross	37
2.4. Déficit de Regulación Emocional	38
2.4.1. Ausencia de activación	39
2.4.2. Uso de estrategias disfuncionales de regulación emocional	39
2.4.3. Uso de estrategias contraproducentes	39
2.5. Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva	40
2.5.1. Estrategias de Regulación Emocional Adaptativas	40
2.5.2. Estrategias de regulación emocional desadaptativas	41
2.6. Modelos de Regulación Emocional	43
2.6.1. Modelo de Regulación Emocional de Gross	43
2.6.2. Modelo de Regulación Emocional Cognitiva de Garnefsky, Kraaij y Spinhoven	45
Capítulo III	47
Fundamento Teórico de la Variable Habilidades Sociales	47
3.1. Definición de Habilidades Sociales	47
3.2. El Rol de las Habilidades Sociales	49
3.3. Características de las Habilidades Sociales	51
3.4. Funciones de las Habilidades Sociales	52
3.5. Elementos Componentes de las Habilidades Sociales	54

3.5.1. Conductuales	54
3.5.2. Cognitivos	55
3.5.3. Fisiológicos	56
3.6. Desarrollo de Habilidades Sociales	59
3.7. Modelos Teóricos de las Habilidades Sociales	61
3.7.1. Teoría de Vicente Caballo	61
3.7.2. Teoría de Hidalgo y Abarca	62
3.7.3. Teoría de Peñafiel y Serrano	64
Capitulo IV	66
Metodología	66
4.1. Enunciado de las hipótesis	66
4.1.1. Hipótesis General	66
4.1.2. Hipótesis Especificas	66
4.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición	67
4.2.1. Variable 1	67
4.2.2. Variable 2	68
4.3. Tipo y Diseño de Investigación	69
4.3.1. Tipo y Nivel de Investigación	69
4.3.2. Diseño de Investigación	69
4.4. Ámbito de la Investigación	70
4.4.1. Ámbito de Investigación	70
4.4.2. Tiempo Social	70
4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra	71
4.5.1. Unidad de Estudio	71
4.5.2. Población	71

4.5.4. Muestra	71
4.6. Procedimiento, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	72
4.6.1. Procedimiento	72
4.6.3. Técnicas	73
4.6.4. Instrumentos	74
Capítulo V	76
Los Resultados	76
5.1. El Trabajo de Campo	76
5.2. Diseño de Presentación de Resultados	77
5.3. Los Resultados	77
5.3.1. Análisis Estadístico de las Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva	78
5.3.2. Resultados Sobre el Nivel de Habilidades Sociales	83
5.3.3. Resultados de la Relación entre Dimensiones de Regulación Emocional Cognitiva y Dimensiones de Habilidades Sociales	88
5.4. Comprobación de Hipótesis	89
5.4.1. Supuesto de Normalidad	89
5.4.2. Comprobación de Hipótesis Especifica 1	90
5.4.3. Comprobación de Hipótesis Especifica 2	92
5.4.4. Comprobación de Hipótesis Especifica 3	93
5.4.5. Comprobación de Hipótesis General	95
5.5. Discusión	96
Capítulo VI	100
Conclusiones y Sugerencias	100
6.1. Conclusiones	100



6.2. Sugerencias	101
Referencias	103
ANEXOS	113
Anexo A. Interpretación de coeficiente de correlación de Spearman (Szmidt y Kacprzyk 2011)	114
Anexo B. Matriz de Consistencia	115
Anexo C. Ficha de jurado evaluador de plan de tesis	118
Anexo D. Aprobación del Plan de Tesis	120
Anexo E. Carta de presentación para aplicación de instrumentos	121
Anexo F. Informe de culminación de asesoría	122
Anexo G. Ficha de Jurado Dictaminador de aprobación de la Tesis: Dra. Luz Vargas Chirinos	123
Anexo H. Informe de Jurado Dictaminador de aprobación de la Tesis: Dra. Luz Vargas Chirinos	126
Anexo I. Ficha de Jurado Dictaminador de aprobación de la Tesis: Mg. Julio Valencia Valencia	127
Anexo J. Informe de Jurado Dictaminador de aprobación de la Tesis: Mg. Julio Valencia Valencia	130

## Índice de Tablas

Tabla 1. Estructura de los componentes de las habilidades sociales.	58
Tabla 2. Operacionalización de la variable Regulación Emocional Cognitiva.	67
Tabla 3. Operacionalización de la variable Habilidades Sociales	68
Tabla 4. Contenido de la ficha técnica del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva de las emociones (CERQ-18)	74
Tabla 5. Escala de Habilidades Sociales (EHSA)	75
Tabla 6. Frecuencia de estrategias adaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	78
Tabla 7. Frecuencia de estrategias desadaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	79
Tabla 8. Frecuencia de estrategias adaptativas y desadaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	81
Tabla 9. Nivel de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	83
Tabla 10. Dimensión conductual de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	84
Tabla 11. Dimensión cognitiva de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	85
Tabla 12. Dimensión fisiológica de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	86
Tabla 13. Descripción de frecuencias de dimensiones de regulación emocional cognitiva y habilidades sociales	88

Tabla 14. Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov de las variables regulación emocional cognitiva y habilidades sociales	90
Tabla 15. Prueba no paramétrica Chi Cuadrado bondad de ajuste de la variable regulación emocional cognitiva	91
Tabla 16. Prueba no paramétrica Chi Cuadrado bondad de ajuste de la variable habilidades sociales	92
Tabla 17. Prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman de las dimensiones de regulación emocional cognitiva y habilidades sociales.	94
Tabla 18. Prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman de las variables de regulación emocional cognitiva y habilidades sociales.	96

## Índice de Figuras

Figura 1. Proceso de Respuesta Emocional (Gross, 2015).	37
Figura 2. Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva (Medrano, et al., 2013).	43
Figura 3. Esquema del diseño descriptivo correlacional.	69
Figura 4. Frecuencia de estrategias adaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	78
Figura 5. Frecuencia de estrategias desadaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	80
Figura 6. Frecuencia de estrategias adaptativas y desadaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	82
Figura 7. Nivel de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	84
Figura 8. Dimensión conductual de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	85
Figura 9. Dimensión cognitiva de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	86
Figura 10. Dimensión fisiológica de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	87

## Resumen

La presente investigación se planteó con el objetivo de determinar la relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021. Es una investigación correlacional, de tipo básica o pura con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra está conformada por 192 estudiantes del nivel secundario de la la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ-18) y la Escala de Habilidades Sociales para Adolescentes. Los resultados que se pudieron encontrar fueron que existe relación (Rho de Spearman=,190) entre la regulación emocional cognitiva y habilidades sociales, también se pudo determinar que las estrategias de regulación emocional desadaptativas son las más utilizadas en los estudiantes (Chi=0.000), se presentó un nivel promedio (55.2%) de habilidades sociales en los estudiantes y se encontraron correlaciones positivas entre las estrategias adaptativas y las dimensiones cognitivo (Rho de Spearman= ,255) y conductual (Rho de Spearman= ,431) de las habilidades sociales. Finalmente se concluyó que a mayor uso de estrategias adaptativas mayor nivel en los componentes cognitivo y conductual de habilidades sociales.

*Palabras Clave:* Habilidades sociales, regulación emocional cognitiva, cognitivo, conductual, fisiológico, estrategias adaptativas, estrategias desadaptativas.

### **Abstract**

The present investigation was proposed with the objective of determining the relationship between cognitive emotional regulation and social skills in secondary education students of the Educational Institution N ° 42044 "Alfonso Ugarte", Tacna 2021. It is a correlational investigation, of a basic or pure type with a non-experimental and cross-sectional design. The sample is made up of 192 students from the secondary level of the Educational Institution N ° 42044 "Alfonso Ugarte". The instruments used were the Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ-18) and the Social Skills Scale for Adolescents. The results that could be found were that there is a relationship (Spearman's Rho =, 190) between cognitive emotional regulation and social skills, it could also be determined that maladaptive emotional regulation strategies are the most used in students (Chi = 0.000) , an average level (55.2%) of social skills was presented in the students and positive correlations were found between the adaptive strategies and the cognitive (Spearman Rho = .255) and behavioral (Spearman Rho = .431) dimensions of the social skills. Finally, it was concluded that the greater the use of adaptive strategies, the higher the level in the cognitive and behavioral components of social skills.

*Key Words:* Social skills, cognitive emotional regulation, cognitive, behavioral, physiological, adaptive strategies, maladaptive strategies.

## **Introducción**

Esta investigación busca encontrar la relación entre Regulación Emocional Cognitiva y Habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria ya que al ser adolescentes la exigencia social y el momento clave en el desarrollo es esta etapa en donde puede ser mejor fomentar estrategias adaptativas de regulación emocional y de esa forma también aumentar el nivel de habilidades sociales lo cual actualmente está siendo un aspecto abandonado ya que existe muy poca interacción social con los pares, es por ello que se está desarrollando esta investigación con la finalidad de conocer mucho más sobre estas variable y saber de manera objetiva como se relacionan.

El presente trabajo está dividido en seis capítulos, en el primero se desarrolla la problemática hallada. En el segundo se profundiza sobre el sustento teórico de la variable 1 la cual es regulación emocional cognitiva. En el tercer apartado se explica el sustento teórico de la variable 2 que es habilidades sociales y toda fundamentación que sostiene en el tiempo el uso de ella. En el cuarto capítulo se explica la metodología que se utilizará y de qué forma está constituida la muestra con la que se va a trabajar, así como también los instrumentos y aspectos administrativos a tener en cuenta. En el quinto capítulo se encuentra la parte más reveladora de la investigación la cual es la presentación de los resultados obtenidos, explicados por variables individualmente y también en conjunto buscando su relación entre dimensiones y variables. Finalmente, el sexto capítulo está conformado por las conclusiones que se obtuvieron y las sugerencias que aporta la investigación.

## **Capítulo I**

### **El Problema**

#### **1.1. Determinación del Problema**

El ser humano representa desde todos los tiempos una capacidad de adaptación particular a lo largo de su vida, de diferentes maneras intenta sobrevivir a las exigencias sociales, dentro de cada etapa del ciclo vital se presentan diferentes retos cuyo objetivo es el permanente desarrollo. La etapa de desarrollo más intensa en cuanto a cambios conscientes es la adolescencia, ya que esta es una la etapa en la que los diferentes cambios del proceso evolutivo de forma física, social, emocional y psicológica comienzan a moldear la identidad de la persona, así como también aportan las capacidades y habilidades que se van desarrollando a lo largo de los años.

Entonces, tomando en cuenta este crecimiento global que está inmerso en contextos cambiantes que pueden o no favorecer la adaptación y desarrollo del adolescente, se encuentra la realidad actual de los adolescentes en donde se están sobrellevando las medidas restrictivas de la COVID-19 que han limitado ciertas conductas en todas las personas lo cual ha generado diversos efectos colaterales que dificultan el desarrollo y adaptación de las personas.

Dentro de toda esta contingencia, se optó por aplicar la educación virtual la cual fue novedosa tanto para docentes, padres de familia y estudiantes ya que exigía otro tipo de recursos, personales, materiales y sociales, sin embargo, esto generó cambios y dificultad de adaptación en la cual se limitaron las relaciones interpersonales de los adolescentes con sus pares y por lo consecuente generando malestar en ellos y hasta afectando su desarrollo en todos los aspectos antes mencionados. Las relaciones interpersonales se limitaron a la virtualidad con personas externas y por el contrario generando la necesidad de socializar más con la familia, con la cual en ciertos casos no era tan estimulada, todo esto engloba el



aspecto social del adolescente siendo más concretos las habilidades sociales que pueda desarrollar y todo tipo de competencias para relacionarse efectivamente con las demás personas.

Complementando lo anterior, según una investigación realizada por Bazán, et al. (2020), los adolescentes mencionan que no cuentan con espacios de socialización lo cual les genera, angustia, ansiedad, tristeza y frustración generando problemas físicos producidos por estos sentimientos. Por lo tanto, demostrando que el ámbito social y emocional son importantes en el desarrollo integral en esta etapa

En el Perú los adolescentes tienen una realidad que varía en cuanto al nivel socioeconómico por lo tanto la situación y desarrollo de cada uno de ellos varia si se encuentran en colegios nacionales o particulares y de igual forma dependiendo de las familias a las que pertenecen, siendo entonces una diversidad muy grande de contextos, según un estudio de UNICEF junto con la Pontificia Universidad Católica del Perú (2020) se pudo clarificar que los adolescentes no cuentan con contextos familiares que promuevan el dialogo, que tengan la capacidad de reconocer, opinar, aportar y dialogar sobre distintos puntos de vista, lo que demuestra que no presentan el ambiente adecuado para desarrollar estas habilidades sociales que son indispensables para el desarrollo de la vida adulta. Dentro de este mismo estudio los adolescentes refieren que el aprendizaje se da fuera de la escuela y que está vinculado al trabajo, labores domésticas, placer o diversión que generan estrategias y procedimientos diferentes para aprender como la observación, la exploración y el ensayo error, esto nos demuestra que con el mismo acto de socialización ellos buscan el aprender estas habilidades.

Dentro de este marco social de los adolescentes, en la ciudad de Tacna, en la actualidad la I.E. N° 42044 “Alfonso Ugarte” ubicada en el distrito de La Yarada-Los palos, los adolescentes del nivel secundario han demostrado a través de las clases virtuales por medio de referencias de las docentes, conductas de evitación, timidez, poca empatía con sus compañeros y docentes, etc. Por lo tanto, se estima que exista un déficit de estas habilidades y estas podría generar consecuencias a largo plazo en la gestión de sus emociones y desarrollo hacia ellos mismos y su entorno.

Asimismo, la importancia del desarrollo de habilidades sociales en esta etapa se encuentra mucho más activa debido a que diversas conductas son reforzadas por ellos mismo y por su entorno, la interacción que ellos tengan con su familia y los pares constituirán las conductas de las cuales se verán reflejadas las habilidades sociales, a esto se le suma la problemática actual de las limitaciones de desarrollo debido a la educación virtual, siendo esto un componente principal para ser de mayor importancia la presente investigación, por lo tanto es una base primordial que no comúnmente se le da la importancia debida en el contexto educativo y tampoco en el familiar siendo estas dos áreas las más indicadas para desarrollar y potenciar el desarrollo de los adolescentes, investigar el estado en el que se encuentran brindara mayores oportunidades de solución y mayor consciencia de ello. Cabe agregar que toda interacción con sus pares influye directamente en la conformación de la identidad del adolescente (Lacunza y González, 2011).

Conociendo la problemática de las habilidades sociales un aspecto que comúnmente impulsa la conducta, es el afectivo y cognitivo, ya que cada persona predispone un adecuado o inadecuado manejo de sus habilidades en base a la manera en la cual el adolescente regule sus emociones a través de sus pensamiento, siendo esta la regulación emocional cognitiva, Rodríguez (2015) menciona que la regulación de emociones es un factor que está presente en todas las etapas de desarrollo y que va relacionado con sus expectativas interpersonales y diversas motivaciones que dirigen su conducta. Entonces, la forma de regular las emociones de los adolescentes puede relacionarse con el nivel de habilidades sociales que presenten ya que al no saber cómo manejar sus emociones dificultará mucho más el desarrollo y aplicación de habilidades interpersonales efectivas, por el contrario, predispondrá que existan conductas que no serán beneficiosas para su desarrollo social.

En esta etapa tan importante en el desarrollo, predispone que los adolescentes que con mayor frecuencia utilizan estrategias de regulación emocional mucho más adaptadas, pueden presentar un mejor desarrollo social, por el contrario, los que utilizaron estrategias desadaptativas se predisponen a tener problemas en el contexto social y niveles altos de malestar emocional (Garay y Gutiérrez, 2021).

La práctica de la asertividad, la empatía, adecuada comunicación, manejo del estrés y emociones; promueve mejores relaciones con los demás, sin embargo, cuando no se emplean estas habilidades sociales, no se logra relacionarse efectivamente por lo cual no se establecerán vínculos afectivos positivos con las personas que nos rodean por el contrario se generaran actitudes negativas, conductas hostiles y retraimiento social siendo todo esto producto de un bajo control emocional. Sabiendo esto, se presenta esta investigación con el fin de explorar estas áreas, emocional y social, de esta forma conocer las estrategias con las cuales los adolescentes regulan sus emociones y como esto inhibe o predispone el desarrollo de las habilidades sociales que están presentes en todo estilo de vida, de esta forma evitar el impacto de un poco efectivo manejo de emociones.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Interrogante General**

¿Existe relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021?

### **1.2.1. Interrogantes Especificas**

¿Cuál es el tipo de estrategia de regulación emocional cognitiva más utilizada en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021?

¿Cuál es el nivel de habilidades sociales predominante en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021?

¿Existe relación entre las dimensiones de regulación emocional cognitiva y las dimensiones de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021?

### **1.3. Justificación de la Investigación**

La problemática que se está abordando está teniendo efectos significativos en la actualidad es por esto que con la correspondiente investigación busca generalizar los resultados a principios más específicos de la psicología para ser estudiados y motivar su desarrollo de esta forma evitar el impacto psicológico futuro que deje esta pandemia, se sabe que el confinamiento social trae consecuencias emocionales que dificultan el desarrollo cotidiano de las personas entonces al realizar el adecuado estudio se puede prevenir o mejorar la salud mental de la población.

La presente investigación pretende tener un impacto teórico significativo, ya que la información que se obtendrá permitirá avanzar en el nivel de conocimiento sobre las variables utilizadas, por otro lado, incentivar a investigaciones futuras con los resultados obtenidos y conocer en mayor medida el efecto y la relación entre las variables estudiadas evitando la escasez de información tanto en nuestra región como a nivel nacional.

Por otro lado, el impacto práctico podrá incentivar el abordaje de las habilidades sociales y promover estrategias de regulación emocional en los adolescentes durante esta educación virtual y en el contexto actual, promoviendo la intervención psicológica en de las instituciones educativas del distrito de La Yarada Los palos y por consecuencia también en la ciudad de Tacna a través de intervenciones o programas, de esta forma brindando un enfoque más global o integrativo que puede servir como un buen antecedente para el desarrollo de futuros proyectos con estas población y también para poder aplicarlo a otras poblaciones y conocer la de qué forma varia el nivel de habilidades sociales y la regulación emocional cognitiva que presenten los adolescentes en la población de Tacna dentro de este contexto de la COVID-19 y cuán afectada esta. Finalmente, al conocer esta relación se pueden plantear soluciones a nivel social para restaurar e incentivar la salud mental.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. *Objetivo General***

Determinar la relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

### **1.4.2. *Objetivos Específicos***

Determinar el tipo de estrategia de regulación emocional cognitiva más utilizada en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

Determinar el nivel de habilidades sociales predominante en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

Determinar la relación entre las dimensiones de regulación emocional cognitiva y las dimensiones de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

## **1.5. Antecedentes del Estudio**

### **1.5.1. *Antecedentes Internacionales***

Monzón (2014) realizó una tesis titulada *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad*. Siendo la presente investigación por su finalidad básica o pura de nivel de conocimiento descriptivo. Por otro lado, la población estuvo constituida por 179 adolescentes varones entre 14 y 17 años de edad institucionalizados, de los cuales se tomó una muestra de 60 jóvenes de forma aleatoria, tomando en cuenta únicamente el rango de edad previsto para el estudio. Siendo el instrumento que se utilizó para realizar el estudio el

Cuestionario de Habilidades en el Aprendizaje Estructurado elaborado por Arnold Goldstein, Spafkin, Gershaw y Klein (1989). Los resultados obtenidos que se revelaron que las habilidades sociales competentes fueron: escuchar, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, pedir ayuda, participar, seguir instrucciones, resolver el miedo, auto-recompensarse, pedir permiso, negociar, empezar el auto-control, defender los propios derechos, responder al fracaso, hacer frente a las presiones de grupo, tomar decisiones, establecer un objetivo, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea. Por otra parte, un 76.67% de la muestra se auto calificó dentro de un rango deficiente de las habilidades para expresar los sentimientos, mediante lo cual se concluyó que debido al entorno en el cual se ha desarrollado, se han visto principalmente afectadas las habilidades para expresar sus sentimientos. Entonces finalmente en cuanto a la utilidad de este antecedente aportará al momento de especificar nuestros resultados con los presentados en esta investigación ya que se espera tener un rango deficiente de habilidades sociales y especificar cuales se desarrollan en mayor y menor medida.

Betancourth et al., (2017). Realizaron una investigación con el nombre *Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes*. La presente investigación es de tipo descriptivo y de corte transversal. Por otro lado, la presente muestra estuvo conformada por 82 estudiantes (44 mujeres y 38 hombres) entre las edades de 15 y 17 años que cursan el décimo grado de un colegio público de San Juan de Pasto. Además, los instrumentos que se utilizaron como recolección de información fueron una ficha sociodemográfica elaborada en la misma investigación y un instrumento de medición de habilidades sociales basadas en el proceso de comunicación. Finalmente, los resultados de la presente investigación muestran que tanto hombres, como mujeres presentan un nivel de habilidades sociales por encima de la media, sin embargo, existen diferencias significativas reflejando que las mujeres muestran niveles más altos en tener repertorios de comportamiento social. El presente antecedente aportará de forma significativa al momento de contrastar información en cuanto a género y si las habilidades sociales están más desarrolladas en un género que en otro.

Bayo et al., (2018) investigaron para obtener el artículo titulado *Estrategias cognitivas de regulación emocional adaptativas y desadaptativas en adolescentes argentinos. Diferencias según sexo*. Esta investigación presentada es de tipo básico o puro en cuanto a su finalidad es un estudio descriptivo correlacional con un diseño ex post facto retrospectivo. Por otro lado, la muestra estuvo constituida por 238 adolescentes escolarizados con edades comprendidas entre 13 y 16 años, pertenecientes a instituciones educativas de nivel secundario de la ciudad de Mar del Plata, Argentina, de los cuales 148 asistían a instituciones de gestión privada y 90 a instituciones de gestión estatal. Respecto a la distribución de sexo, la muestra estuvo conformada por 97 adolescentes de sexo masculino y 141 adolescentes de sexo femenino. Además, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva -CERQ, La escala Argentina de Bienestar Psicológico -BIEPS y el inventario de síntomas SCL-90 de Derogatis. Los resultados de esta evaluación evidenciaron tres estrategias que podrían considerarse adaptativas para las mujeres (focalización positiva, reinterpretación y refocalización en los planes) y una para los varones (focalización positiva), mientras que se identificaron cinco estrategias que podrían considerarse desadaptativas tanto en varones como en mujeres (rumiación, catastrofización, auto-culparse, culpar a otros y aceptación). Estos resultados aportan evidencia empírica en la conceptualización de las estrategias de regulación emocional cognitiva que podrían considerarse adaptativas o desadaptativas en los adolescentes del contexto argentino en función del sexo. Finalmente, este antecedente propone a la presente investigación contrastar las estrategias de regulación emocional cognitiva según sexo en una población adolescente y aportará en la discusión de los resultados futuros.

### **1.5.2. Antecedentes Nacionales**

Pizarro (2016) realizó una tesis para optar el título de licenciada en Psicología con el nombre de *Relación entre el clima social familiar y habilidades sociales en adolescentes trabajadores que asisten a dos escuelas públicas de lima*

*metropolitana*. Esta investigación fue de tipo básica o pura y con un diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 123 personas de ambos sexos, cuyas edades oscilen entre los 12 hasta los 14 años de edad, estudiantes de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana. Dicho esto, es importante mencionar los instrumentos utilizados los cuales son la escala del clima social en la familia (FES) y la escala de habilidades sociales (EHS). En cuanto a los resultados que arrojaron la aplicación de estos instrumentos se pudo ver que existe correlación entre la dimensión Relación del Clima Social Familiar y las Habilidades Sociales en adolescentes, por otro lado, el 39.02% presentan un nivel alto de Habilidades Sociales, 23.58% presenta un nivel medio y por último un 37.4% presenta un nivel bajo. Por lo tanto, este antecedente podrá servir como guía para contrastar el nivel de habilidades sociales que presentan los estudiantes de esta investigación y probablemente servir de apoyo teórico y científico en relación al ámbito familiar.

Navarro (2018) presentó una investigación titulada *Influencia de las estrategias de regulación cognitiva de las emociones sobre la depresión en adolescentes*. El presente trabajo de investigación tiene por objetivo identificar la influencia de las estrategias de regulación cognitiva de las emociones sobre la depresión. La muestra estuvo constituida por 255 estudiantes del tercer al quinto año de secundaria de una Institución Educativa de gestión pública ( $M= 15.19$ ;  $DE= 1.104$ ) de Cercado de Lima. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Depresión Estado/Rasgo y el Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones. Los resultados fueron obtenidos a través de un análisis de regresión lineal múltiple y se encontró que las estrategias desadaptativas explican el 15.1% de la variabilidad de las puntuaciones de la depresión (afecto negativo), mientras que las estrategias adaptativas el 20.9% de afectividad positiva. Se concluye que las estrategias de regulación cognitiva de las emociones son importantes en el origen y mantenimiento de estados afectivos negativos, lo que es un rasgo distintivo de la depresión. Por lo tanto, se busca tener una base científica que corrobore el impacto emocional de las estrategias adaptadas y desadaptadas sirviendo como referencia en los resultados esperados de la presente investigación.



Navarro, et al., (2020) desarrollaron una investigación titulada *Estructura Interna del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18) en una Muestra de Adolescentes Peruanos*. Esta investigación es de un diseño instrumental dirigida a la exploración de las propiedades psicométricas de un instrumento de medición a través de una evaluación en un momento temporal determinado. La muestra a la cual fue aplicada esta validación fue de 255 estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa de gestión pública del distrito de Ventanilla, en el cual el nivel socioeconómico es predominantemente medio-bajo. El rango de edad estuvo entre los 13 y 19 años. Por otro lado, los instrumentos que se utilizaron fueron Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ-18) y el Inventario de Depresión Estado-Rasgo (IDER). Los resultados arrojados indican que el modelo evolucionista representadas por las estrategias automáticas (autoculpa, rumiación, catastrofización) y elaborativas (aceptación, focalización en los planes, reinterpretación positiva, focalización positiva, poner en perspectiva), presentan indicadores satisfactorios, favoreciendo su interpretación, y mostrando relaciones significativas con afecto positivo y negativo. Se concluye que la estructura interna del CERQ-18 en adolescentes es respaldada por el modelo evolucionista. Esta investigación es la base metodológica del instrumento utilizado en la presente investigación lo cual sirve de validación del instrumento y también para lograr la contrastación de los resultados en adolescentes de la presente población.

Garay y Gutiérrez (2021) realizaron una investigación para optar por el título profesional de Licenciados en Psicología titulado *Regulación Emocional Cognitiva y Habilidades Sociales en adolescentes de Ayacucho, Perú*. La presente es de tipo de investigación no experimental, transversal con diseño correlacional. La muestra fue conformada por 430 alumnos de dos colegios públicos de la provincia de Huamanga entre los 13 y 18 años. Se utilizaron los instrumentos como una ficha sociodemográfica sobre datos personales de los adolescentes, el cuestionario de regulación cognitiva emocional (CERQ) y el inventario de Situaciones Sociales. Como resultados de la aplicación de estos instrumentos se indica que existen correlaciones positivas, estadísticamente significativas y con

tamaño del efecto bajo entre las estrategias culpar a otros y catastrofización del CERQ con los tres factores del ISS. También, se evidencia una correlación negativa, estadísticamente significativa y con un tamaño del efecto moderado entre la dimensión focalización de los planes del CERQ con los tres factores del ISS, y una correlación negativa, estadísticamente significativa y con un tamaño del efecto bajo entre las dimensiones de aceptación y focalización positiva del CERQ con los tres factores del ISS. En conclusión, mientras más desarrollen los adolescentes estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva, menos dificultades tendrán al momento de relacionarse con su entorno. Por lo tanto, este antecedente busca ser una investigación que sea base científica directa a la investigación que se realizará ya que se busca encontrar una relación entre estas dos variables sin embargo con el uso de otro instrumento de medición de habilidades sociales.

Ruesta (2021) realizó una investigación para obtener el título de licenciada en Psicología la cual es titulada *Estrategias cognitivas de regulación emocional y bienestar psicológico en practicantes preprofesionales en la modalidad de internado hospitalario, Chiclayo 2020*. Esta investigación es de tipo correlacional y de diseño no experimental, con una muestra de 140 practicantes preprofesionales que se seleccionaron a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se aplicaron los instrumentos Cognitive Emotional Regulation Questionnaire-18 (CERQ-18) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), los cuales se virtualizaron a través del programa “Google Forms”. Se encontró que existe relación positiva entre las estrategias de reinterpretación positiva, focalización en los planes y focalización positiva con el bienestar psicológico. Además, relación negativa baja entre las estrategias culpar a otros, rumiación y catastrofismo con el bienestar psicológico.

### **1.5.3. Antecedentes Locales**

Morales (2013) Realizó una investigación titulada *Habilidades sociales que se relacionan con las conductas de riesgo en adolescentes de la institución educativa Fortunato Zora Carbajal, Tacna-2012*. La presente investigación tiene un

estudio de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal, tomando como unidades de estudio a 129 adolescentes, de ambos sexos cuyas edades oscilan entre los 15 y 19 años. Para la selección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumentos el cuestionario Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero (EHS) y Conductas de Riesgo, para la relación entre variables se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado con 95% de confiabilidad y significancia  $p < 0.05$ . Obteniéndose como resultado principal que existe una relación significativa entre el nivel de habilidades sociales y las conductas de riesgo como el consumo de bebidas alcohólicas, consumo de tabaco e inicio de relaciones sexuales. Finalmente se utiliza este antecedente como uno de los principales por tener similitud en cuanto al uso del EHS lo cual hace que los resultados sean similares, de esta forma poder contrastar y verificar cual es el nivel de habilidades sociales y si fuera el caso conocer cuáles son las predominantes en ambas investigaciones.

Navarro (2014) Realizó una investigación titulada *Desarrollo de habilidades sociales y su relación con la edad de los adolescentes de 1ro a 5to de secundaria en la Institución Educativa Coronel Bolognesi Tacna Perú 2013*. se realizó un estudio de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal. Por otro lado, la población fueron 310 adolescentes, con edades que ascienden entre 12 a 17 años. Para la selección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, la lista de evaluación de habilidades sociales del Ministerio de Salud. En cuanto a los resultados de esta investigación se demostró que existe relación estadística significativa entre el nivel de Habilidades Sociales y la edad de los adolescentes de Secundaria de la I.E. Coronel Bolognesi debido a que en el grupo de adolescentes con nivel alto en habilidades sociales, hay un orden creciente conforme sube la edad. De esta forma se espera tener una base teórica y contrastar el material utilizado con el del presente proyecto para enriquecer a variable de habilidades sociales.

Calderón (2017) realizó una tesis llamada *Funcionamiento familiar y habilidades sociales de adolescentes De La I.E. Manuel Flores Calvo, Distrito de Pocollay - Tacna, 2017*. El estudio es cuantitativo, descriptivo, correlacional, de corte transversal. La población fue 224 estudiantes y la muestra 151. Se aplicaron

los instrumentos: APGAR familiar y Lista de Habilidades Sociales. En los resultados de la presente investigación predominan la “disfunción familiar leve” (38,4%) y en sus dimensiones predominó “Siempre” en Adaptabilidad (36,4%), Gradiente de crecimiento (39,1%), Afectividad (29,8%) y Resolución (48,3%); “Casi siempre” en Participación (35,8%); y “Algunas veces” en Afectividad (29,8%). El nivel de habilidades sociales es “muy alto” (21,9%) y en sus dimensiones prevalece: en Asertividad “alto” (31,1%), en Comunicación “promedio bajo” (25,8%), en Autoestima “promedio” (27,2%), y en Toma de decisiones “promedio alto” (24,5%). Concluyéndose que existe relación significativa entre el funcionamiento familiar y las habilidades sociales. Finalmente es importante mencionar que en esta investigación no se utilizó el mismo instrumento que se planea utilizar en el presente proyecto sin embargo se buscará conocer las similitudes en cuanto a los resultados que puedan aportar a tener una discusión más contundente en cuanto a nuestra localidad.

## **1.6. Definiciones Básicas**

### **1.6.1. Aceptación**

Es una estrategia de regulación emocional cognitiva que se centra en pensamientos de la persona que consisten en que acepta que la situación poco agradable ya ocurrió (Domínguez y Medrano, 2016).

### **1.6.2. Adolescencia**

Es una etapa única y formativa que se da desde los 10 años hasta los 19, en la cual se presentan cambios físicos, emocionales y sociales, es crucial para el desarrollo y mantenimiento de hábitos sociales y emocionales, como el desarrollo de habilidades interpersonales, la resolución de conflictos y la gestión de emociones las cuales definirían su bienestar mental (OMS, 2020).

### **1.6.3. Autoculparse**

Es una estrategia de regulación emocional cognitiva que se centra en pensamientos que atribuyen la causa de una situación desagradable y la emoción que produjo a la propia persona (Domínguez y Medrano, 2016).

### **1.6.4. Catastrofización**

Esta estrategia de regulación emocional cognitiva está relacionada con tener pensamientos constantes que resaltan lo negativo de una situación específica (Domínguez y Medrano, 2016).

### **1.6.5. Componentes Cognitivos**

Son ideas que influyen en la manera competente de generar y emplear información del medio, de esta forma proponer mayor resolución de problemas e interpretar la realidad disminuyendo frustración. Incluyen estrategias que se centran en adquirir la capacidad de construir activamente una multitud de conductas potenciales, que brindan habilidades adaptativas (Herrera, 2019).

### **1.6.6. Componentes Conductuales**

Son las acciones de un contexto social y la interacción con las demás personas, se pueden observar y describir ya que se presentan a través del lenguaje, gestos, y conductas ejecutadas de manera verbal, no verbal y paralingüística (Caballo, 2007).

### **1.6.7. Componentes Fisiológicos**

Son componentes vinculados con la activación fisiológica del cuerpo frente a situaciones sociales, lo que se incluyen son la respiración, el ritmo cardiaco, la sudoración y la actividad muscular (Herrera, 2019).

### **1.6.8. Culpar a Otros**

Es una estrategia de regulación emocional cognitiva que se refiere a los pensamientos de la persona que atribuyen la causa del evento desagradable a las demás personas (Domínguez y Medrano, 2016).

### **1.6.9. Focalización Positiva**

Esta estrategia de regulación emocional cognitiva consiste en distraer la atención a pensamientos agradables y positivos, sin focalizarse en el evento desagradable (Domínguez y Medrano, 2016).

### **1.6.10. Habilidades Sociales**

Son un conjunto de diferentes conductas emitidas por las personas dentro de un contexto interpersonal, donde se expresan emociones, deseos, derechos y también se forman ideas específicas sobre diferentes situaciones las cuales generan diferentes maneras de resolver los conflictos, estas están relacionadas con la activación fisiológica producto de la interacción social (Herrera, 2019).

### **1.6.11. Poner en Perspectiva**

Es una estrategia de regulación emocional cognitiva que consiste en disminuir y/o comparar la gravedad del evento con otros que se experimentaron anteriormente, generando diferencias claras (Domínguez y Medrano, 2016).

### **1.6.12. Regulación Emocional**

Son procesos extrínsecos e intrínsecos que debido a su intensidad y temporalidad se encargan de evaluar, modificar y manejar la reacción emocional en diferentes situaciones (Gross y Thompson, 2007).

### **1.6.13. Regulación Emocional Cognitiva**

Es un proceso cognitivo que por medio de la formación de ideas esta encargada de gestionar las emociones a través de estrategias que regulen las respuestas emocionales, tiene el objetivo de mantener el funcionamiento psicológico (Garnefski y Kraaji, 2007).

### **1.6.14. Refocalización en los Planes**

Esta estrategia de regulación emocional cognitiva consiste en priorizar la manera que deben llevarse a cabo para generar una solución para el problema que aqueja a la persona (Domínguez y Medrano, 2016).

### **1.6.15. Reinterpretación Positiva**

Es una estrategia de regulación emocional cognitiva que se refiere a pensamientos que cambian el significado del evento desagradable por un aspecto positivo (Domínguez y Medrano, 2016).

### **1.6.16. Rumiación**

Es una estrategia de regulación emocional cognitiva, que es referida a pensar de manera excesiva los sentimientos y pensamientos que están relacionados a situaciones desagradables para la persona (Domínguez y Medrano, 2016).

## **Capítulo II**

### **Fundamento Teórico de la Variable Regulación Emocional Cognitiva**

#### **2.1. Definición de Regulación Emocional**

El estudio del ser humano, durante mucho tiempo se ha centrado en conocer el funcionamiento de sí mismo y de sus relaciones, sin embargo, en el desarrollo de la persona uno de los aspectos más complejos e importantes, es el emocional. Cada experiencia interiorizada desde la infancia ha generado emociones en distintos niveles de intensidad, las cuales motivan la conducta y las cogniciones, de esta forma se puede ver el aspecto emocional como un proceso individual automático que es el conjunto de todas las vivencias pasadas y que genera cambios a nivel fisiológico y conductual (Ekman, 2003).

Para hablar de la regulación emocional es importante mencionar de donde proviene para conocer en qué nivel será su mecanismo de acción, para ello hay que mencionar al afecto y a la emoción ya que suelen confundirse o tomarlas como un mismo concepto, por lo tanto, Hervás y Vásquez (2006) mencionan que el afecto es algo superior a la emoción, es decir que el afecto incluye a la emoción, al estado de ánimo y los impulsos. Siendo la diferencia entre el estado de ánimo y emoción, que la emoción tiene una intensidad más alta y menor duración, el estado de ánimo en cambio es más difícil de definir ya que se estructura en un patrón que dura varias horas y hasta días. Ya conociendo estos conceptos previos, se puede decir que la regulación emocional va a dirigirse y centrarse en manejar las emociones que son parte del conjunto de los procesos afectivos que se mencionaron.

Para hablar de regulación se tienen que mencionar a las emociones como un proceso que cuenta con componentes que regulan la conducta y las cogniciones, emitiendo el cambio de intensidad, duración e interpretación de la experiencia.



La Regulación Emocional para Thompson (1994) son los procesos extrínsecos e intrínsecos que se encargan de interpretar, analizar y modificar la reacción emocional que se experimente en la vida diaria, dándole énfasis a las más intensas, lo cual se consigue modificando aspectos internos de la persona de experiencias pasadas de la emoción. Esto, según Koole (2009) se da con el fin de crear y cumplir metas personales que están dirigidas a mejorar la experiencia emocional, incrementando o disminuyendo la expresión de emociones, dependiendo la interpretación que se haga de la situación.

Thompson (1994) además menciona que la regulación emocional está ligada a la capacidad de manipular la respuesta del cuerpo (fisiológico), la interpretación y las estrategias que puedan ejercerse para responder al contexto con el fin de cumplir las exigencias sociales (conducta y cognición).

Por otro lado, para Gross (1998) la regulación emocional se define de igual forma como un proceso en el cual se influencia directamente sobre la experiencia emocional, sobre la forma, la intensidad y el momento en el que se está experimentando. A esto se suma que la regulación emocional inicia su proceso con la interpretación de la situación que se está viviendo relacionándolas con experiencias pasadas las cuales proveerán a la persona con diversas formas de respuesta a nivel cognitivo y conductual (John y Gross, 2004).

De esta forma la regulación emocional se da tanto de manera consciente o inconsciente para utilizar estrategias que redireccionen las emociones, las cuales serán pensamientos que influyan en la experiencia directa de la emoción, como la latencia, la duración y el contenido, con el objetivo de aumentar o disminuir el impacto que tenga en la persona (Gross, et al., 2011). Es importante mencionar que la regulación como tal puede estar centrada al exterior como al interior de la persona lo cual motivará al uso de estrategias (Gross y Jazaieri, 2014).

Entonces para los autores antes mencionados la regulación emocional tiene la función de adaptarse al medio, intentando cumplir las exigencias sociales, pero también los objetivos personales expresando de manera idónea la emoción que se está dando, tomando en cuenta la intensidad y la duración de esta. Cabe agregar que la regulación de emociones influye a nivel cognitivo, conductual y fisiológico, ya

que las emociones se manifiestan por estos medios, por consecuencia Garnefsky y Kraaij (2007) mencionan que uno de los elementos con una función primordial son los procesos cognitivos, por lo tanto, en esta investigación se centra en el aspecto cognitivo, ya que es una forma más eficiente de regular las emociones desde su núcleo.

De esta forma es más pertinente definir la Regulación Emocional Cognitiva como las cogniciones, pensamientos o ideas que tiene una persona durante y después de haber experimentado algún suceso desafortunado (Garnefski et al., 2002). Esta misma autora menciona que es la forma en la cual se conceptualizará la experiencia a través de las emociones y será manejada por los pensamientos que surjan que motivaran a la emoción.

En cuanto a la regulación emocional cognitiva, Domínguez-Lara (2017) también la define haciendo énfasis en la forma cognitiva de manejar la información de la experiencia emocional de la persona, dándole la capacidad de controlar sus emociones en el tiempo pasado presente y futuro del evento que generó esa emoción intensa.

Finalmente es meritorio resaltar que diversas aportaciones científicas y teóricas demostraron que la regulación emociones por medio de las cogniciones está ligada a al manejo diario de las emociones en las personas, dando la capacidad a las personas de manejar las emociones durante cualquier evento, permite dar mayor control sobre ellas (Troy, et al., 2010).

## **2.2. Desarrollo de la Regulación Emocional**

La regulación emocional es un proceso que está presente a lo largo de la vida, desde que una persona nace de manera innata y posteriormente aprendida regula sus emociones según la exigencia que tenga. Para Cole y Kaslow (1988) los aspectos interpersonales e intrapersonales que forman parte de la regulación emocional están relacionados con cada etapa de la vida. Es por ello que el desarrollo de la regulación emocional se caracteriza por la transición de la dependencia de

factores externos hacia una regulación más interna en la cual se pasa de la atención de los padres o familia hacia un control más autónomo de las emociones.

A continuación, se explica brevemente las características de cada etapa de desarrollo en función a la regulación emocional cognitiva:

### **2.2.1. *Etapa de Infancia***

Esta etapa comienza apenas la persona nace y transcurren sus primeros meses de vida, siendo los tres primeros meses de adaptación y conocimiento del mundo en el cual se tranquilizan mediante el movimiento de sus manos y pies, girándose y fijándose en estímulos visuales (Koop, 1989). A los cuatro meses desarrollan un mayor nivel atencional y logran distraerse mediante lo visual utilizando esta forma de autorregulación (Rothbart, et al., 1992). A los cinco meses, comienzan a tener mayor movimiento y por medio de apretar sus manos intentan regular emociones negativas (Saarni, 2000). Por otro lado, a los seis meses continúan desarrollando mayor nivel de atención en el cual intentan aproximarse o evitar ciertos estímulos. A los nueve meses los infantes asocian sus acciones a las conductas del cuidador y comienzan un condicionamiento que tranquilizará sus emociones (Kopp, 1989).

Durante todos estos procesos de regulación emocional en cada momento del crecimiento del infante se encuentra relacionado con la regulación de los padres ya que ellos intentan controlar las emociones del bebé y también de si mismos. (Cole y Kaslow, 1988)

### **2.2.2. *Etapa de Niñez Temprana***

En esta etapa a los tres años de edad tienen el juego como un medio de distracción y lo utilizan para allí expresar sus emociones o darles algún significado por la relación con sus pares, mientras van creciendo a los cinco años van comprendiendo las causas de sus emociones y que estímulos generan sus emociones negativas, ya que ahora la memoria se encuentra en desarrollo (Koop, 1989).

En esta etapa se enriquecen mucho más las estrategias de regulación emocional que el niño utilice ya que observa la de sus padres y también al hacer uso del lenguaje ellos pueden comprender las instrucciones de cómo manejarlas por parte de sus padres. Al avanzar la edad y llegar a los diez hasta doce años de desarrolla mayor habilidad reflexiva sobre las experiencias internas ya que comienzan a almacenar experiencias pasadas y formas de respuesta emocional. (Cole y Kaslow, 1988)

### ***2.2.3. Etapa de Niñez Media***

A los doce años los niños desarrollan mayores niveles de interacción y por ello mayor flexibilidad de pensamiento donde promueven el razonamiento abstracto y el incremento de habilidades cognitivas que enriquecen las nuevas estrategias de regulación emocional, estas se van desarrollando en función de la personalidad (Gross y Thompson, 2007).

En la etapa de la pubertad existe un aumento de búsqueda de sensaciones y los procesos de conducta y cognitivos se desarrollan individualmente ya que se prioriza la motivación antes que la capacidad de regular su experiencia afectiva (Steinberg, 2005).

### ***2.2.4. Adolescencia***

En la adolescencia se consolidan de manera lenta la capacidad de análisis y de regulación adaptada ya que los adolescentes buscan recompensas rápidas y alivian la sensación emocional de forma más inmediata siendo positiva o negativa a largo plazo, comienzan a evaluar riesgos y recompensas. (Gross y Thompson, 2007).

### 2.3. Proceso de la Respuesta Emocional de Gross

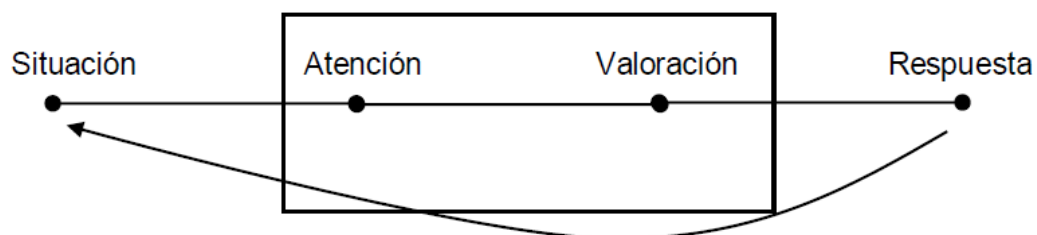
Para llegar a comprender el proceso de regulación emocional se debe comprender antes de que forma funciona la respuesta emocional y en qué momentos intervendrán las estrategias de los modelos que plantean diversos autores, es por ello que a continuación se explicaran las etapas del ciclo de la emoción propuesto por Gross (2015), ya que de este modelo es la base de las estrategias de regulación emocional cognitiva.

El modelo modal de la emoción se basa en el desarrollo de emoción bajo una situación activadora. Esta consta de cuatro etapas, la situación que desencadena la emoción, la atención que se le preste, la valoración del significado de la situación y la posible respuesta emocional pudiendo ser conductual, fisiológica y cognitiva (Reche, 2019)

Este ciclo propuesto por Gross (2015) hace referencia a cuatro etapas que inicia con una situación que activa la atención de la persona para realizar posteriormente una valoración de ella y hasta una interpretación, finalmente la respuesta emocional que se brinde será de condicional a que el ciclo vuelva a iniciar ya que para Gross (2003) la respuesta producirá cambios en el entorno y probablemente pueda alterar los procesos posteriores a esa respuesta, en la Figura 1 se ejemplifica con la flecha curvada que al terminar el ciclo puede iniciarse uno nuevo con una situación complementaria a la anterior.

#### Figura 1

*Proceso de Respuesta Emocional (Gross, 2015).*



La regulación emocional cuenta con diferentes características a tomar en cuenta sobre como es el proceso y sobre cuáles son los límites que tiene, todos ellos son propuestos por Gross (2015):

- Está dirigida a las emociones negativas y positivas con el fin de tener mayor control sobre ellas.
- La regulación emocional se presenta para reducir las emociones desagradables en situaciones que involucran a otras personas o que están dentro de un marco social.
- Lo que comúnmente se llama regulación emocional es la capacidad de manejar adecuadamente las emociones y este es un proceso consciente, sin embargo, esta también se da de manera inconsciente de forma automática e instintiva.
- La regulación es funcional, lo que quiere decir es que busca adaptarse al contexto en el que se desarrolla la persona y no se centra en lo que le conviene a la persona, sino que busca la homeostasis en sí mismo.
- Puede influir en cualquier momento de la emoción como proceso, tanto en la intensidad duración, disminuir o aumentar buscando cumplir las metas de la persona.
- Finalmente es considerado un proceso intrínseco y extrínseco al mismo tiempo porque se centra en regular las propias emociones como también las de la otra persona.

#### **2.4. Déficit de Regulación Emocional**

Teniendo en claro que la regulación emocional cuenta con un ciclo del proceso emocional, para poder explicar sobre las estrategias de regulación emocional cognitiva, es necesario explicar algunos motivos por los cuales la mayoría de personas presentan un déficit de regulación emocional, estas causas son las que explicarán la importancia del uso de estrategias de regulación emocional efectivas y que realmente se logró el manejo de emociones desde el enfoque cognitivo.

Hervás y Vásquez (2006) distinguen causas por las cuales se presenta la falta de regulación emocional en las personas:

#### **2.4.1. Ausencia de activación**

Está presente en las situaciones donde las personas no logran controlar la expresión fisiológica de la emoción, comúnmente se presenta en pacientes con alguna condición física o problema clínico, donde se abandona por completo el manejo del estado de ánimo negativo.

#### **2.4.2. Uso de estrategias disfuncionales de regulación emocional**

El uso de estrategias de regulación no debe basarse en direccionar de manera forzosa a dejar de lado una emoción negativa (Hervás, 2011), lo que comúnmente es un error de las personas al querer extinguir la emoción de manera rápida, lo primero que se debe tener en cuenta es el procesamiento de la experiencia emocional, ya que al tener un procesamiento escaso de la situación los intentos de regular la emoción serán contraproducentes e ineficaces. Hay estrategias que funcionan a corto plazo y mediano plazo, sin embargo, una estrategia puede ser útil en una situación, pero no lo será en otra. (Hervás y Vásquez, 2006)

#### **2.4.3. Uso de estrategias contraproducentes**

Según Hervás (2011) las reacciones emocionales negativas promueven el uso de estrategias de regulación para modificar la experiencia que produjo, sin embargo, el intento de apaciguar la emoción negativa genera una reacción más intensa y descontrolada lo cual viene a ser una estrategia contraproducente para la persona, en ciertas ocasiones el problema deja de ser la situación activadora sino el intento de regulación lo que hace que sean estrategias desadaptativas que generarán un mayor malestar.

## **2.5. Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva**

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente en base a la definición, desarrollo y el ciclo de los procesos emocionales, toda explicación aporta y enriquece la explicación de las estrategias de regulación emocional cognitiva, para conocer el concepto Garber y Dodge (1991) presentan una clasificación de las estrategias de regulación emocional como cognitivas, conductuales y fisiológicas. Desde este punto de partida se puede decir que existen todas estas formas de poder regular las emociones y en esta investigación se hará énfasis en el aspecto cognitivo.

La Regulación Emocional Cognitiva es la capacidad cognitiva de regular las emociones por medio de las cogniciones, pudiendo ser reguladas de forma consciente o inconsciente (Garnefski et al., 2002). Es por ello que se consideran los procesos cognitivos como uno de los más predominantes y eficaces en la regulación emocional ya que permite manejar la información emocional de modo que permite controlar las emociones generadas por la situación activadora (Andrés et al., 2014).

Existen dos grupos propuestos por Garnefski (2002) que engloban estrategias de regulación emocional cognitiva adaptativas y desadaptativas. Las adaptativas se refieren a todo mecanismo de acción que como objetivo tendrá regular el proceso emocional de manera que no afecte a la persona, sea eficaz y esté relacionado al bienestar, por otro lado, las desadaptativas son las que están ligadas al afecto negativo y toda forma de regular la emoción que puede ser contraproducentes a mediano plazo.

### **2.5.1. Estrategias de Regulación Emocional Adaptativas**

**2.5.1.1. Aceptación.** Es una estrategia que hace énfasis en la aceptación de la realidad en una situación estresante, lo que conlleva el manejo de la misma. La aceptación puede darse en dos aspectos, asumiendo la situación estresante como algo real y aceptando la ausencia de estrategias de afrontamiento. (Carver, et al., 1989).



**2.5.1.2. Focalización positiva.** Hace referencia a centrarse en situaciones positivas que provean a la persona de emociones como la alegría, la emoción o pasiones en lugar de centrarse en la situación real, una forma de llamarle a centrarse en cosas positivas es la desvinculación mental, lo que está referido a la reorientación de pensamientos e ideas hacia lo positivo sin embargo es un mecanismo útil a corto plazo, pero impide el afrontamiento adaptativo en un plazo más largo (Morales, 2019).

**2.5.1.3. Refocalización en los planes.** Consta en dar un enfoque diferente a la forma de afrontar el problema, este puede ser enfocado al problema y a las emociones, por lo tanto, se centra en pensar y analizar la información de la situación o experiencia emocional tomando en cuenta distintos puntos de vista generando soluciones hacia el mismo (Lazarus, 2000).

**2.5.1.4. Reinterpretación positiva.** Estrategia dirigida a la emoción que experimenta la persona y la forma en la que es interpretada de forma adaptativa, tomando en cuenta características de la experiencia tensionante que ha vivido, realizando el aprendizaje que le deja esa experiencia (Chau, et al.,2002).

**2.5.1.5. Poner en Perspectiva.** Esta estrategia consiste en disminuir los pensamientos que surgen de la situación activadora para manipular el nivel de gravedad del mismo, tanto para enfatizar como obviar ciertos aspectos en relación con otras situaciones similares del pasado (Garnefski, et al.,2001).

## **2.5.2. Estrategias de regulación emocional desadaptativas**

**2.5.2.1. Culpar a otros.** Es una estrategia disfuncional que se centra en tener pensamientos o ideas responsabilizando a los demás de las consecuencias de la situación activadora que generó una respuesta negativa. Para Tennen y Affleck (1990) mencionan que los pensamientos que culpan a otras personas por sus emociones se relacionan con un nivel bajo de bienestar en la persona.

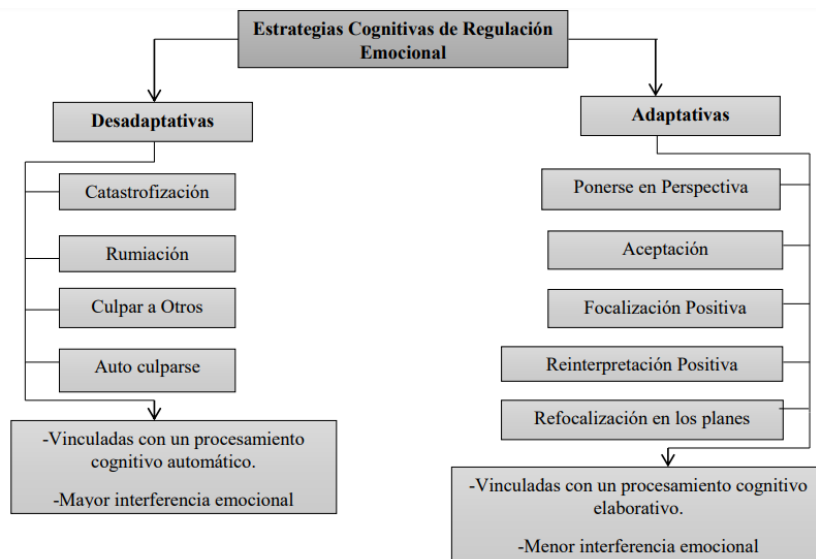
**2.5.2.2. Autoculparse.** Es un mecanismo psicológico que se centra en la creencia de atribuir toda responsabilidad y resultado a la persona aun cuando no puede controlar el entorno y distintos factores. Janoff-Bulman (1979) menciona que existen dos formas de autoculparse, la primera centrada en las conductas emitidas asociadas a la evitación del resultado negativo que se produzca y la segunda a la respuesta como autocrítica la cual engloba la autoestima y se desmerece a la persona reviviendo situaciones pasadas.

**2.5.2.3. Rumiación.** Se trata del patrón de pensamiento repetitivo y pasivo que se activa con una situación desafortunada en la cual se focaliza la atención en la intensidad de la emoción negativa, generando angustia. Comúnmente se presente por la necesidad de querer controlar el entorno y refuerza la desesperanza del futuro además de desvalorar a la persona afectando su estado anímico (Cova, et al., 2007).

**2.5.2.4. Catastrofización.** Son todo tipo de ideas desadaptativas que amplifican el dolor o sufrimiento de la experiencia emocional, surge como afrontamiento hacia emociones negativas y el objetivo de esta estrategia es buscar ayuda o soporte emocional en otras personas (Olmedilla, et al., 2013).

**Figura 2**

*Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva (Medrano, et al., 2013).*



## 2.6. Modelos de Regulación Emocional

### 2.6.1. Modelo de Regulación Emocional de Gross

Se iniciará mencionando el modelo propuesto por Gross ya que este es el base para el siguiente el cual es el que propone la regulación emocional cognitiva, de este modo este apartado está relacionado y es consecuente del proceso de la respuesta emocional ya que en base a las etapas antes mencionadas Gross propone estrategias que están relacionadas a este funcionamiento.

Este modelo propone el estudio de la regulación emocional en función al momento en el que la estrategia se inserte o se utilice dentro del proceso de respuesta emocional (Gross y Thompson, 2007). De esta forma es importante mencionar que la situación y la respuesta son etapas que pueden ser observadas y por otro lado la atención y la evaluación son procesos internos de la persona que pueden variar en función al procesamiento de información.

### **2.6.1.1. Etapas de las Estrategias Centradas en el Antecedente.**

Estas etapas que propone Gross en 1998 hacen referencia a los momentos en donde se llevan a cabo acciones y cogniciones que hace la persona antes de dar una respuesta emocional de manera conductual o fisiológica. Estas son:

- Selección de situaciones, se centra en seleccionar el tipo de situaciones con las cuales la persona prefiere vivenciar, así como también cuales quiere evitar.
- Modificación de situaciones, posteriormente a la selección se puede regular una emoción por medio del tipo de adaptación que se tendrá a la situación elegida, manejando las demandas del entorno, generando situaciones favorables para la persona (Domínguez-Lara, 2018)
- Despliegue de atención, este momento se centra en elegir a que aspectos prestar la mayor atención como también en que temas elegir centrarse para regular la emoción y reducir el malestar (Morales, 2019).
- Cambio cognitivo, en este momento es donde se construye la interpretación de la situación y se está listo para emitir una respuesta emocional, es útil para poder reestructurar la interpretación y evitar una reacción emocional más intensa (Morales, 2019).

### **2.6.1.2. Etapas de las Estrategias Centradas en la Respuesta.**

Estos momentos del proceso emocional se basan en las conductas que se llevan a cabo cuando ya se realizó la interpretación, es decir la respuesta emocional como tal.

- Modulación de respuesta, es todo intento de influencia sobre la respuesta emocional ya sea para apaciguarla como para aumentar la intensidad de esta, incluye el comportamiento y respuestas fisiológicas (Morales, 2019).

### **2.6.1.3. Estrategias de Autorregulación de la Emoción.**

Gross y John en el año 2003 especificaron mucho más la teoría antes planteada, proponiendo estrategias que se aplicarían en las etapas o momentos que se

mencionaron en el proceso de respuesta emocional, las cuales de igual modo que el anterior tendrían un orden en función a cada momento.

- Reevaluación cognitiva, esta estrategia se centra en cambiar la interpretación de la situación activadora y poder tener mayor control de las emociones, para ello Gross (1999) recalca que una situación no genera una emoción sino la evaluación que se haga y de tal forma genere la emoción.
- Supresión, es una manera de modular la respuesta por medio la inhibición de la expresión de emociones, limita el comportamiento sin embargo no las cogniciones ni la respuesta fisiológica (Gross, 2003)

### ***2.6.2. Modelo de Regulación Emocional Cognitiva de Garnefsky, Kraaij y Spinhoven***

La regulación emocional cognitiva tiene sus inicios en el 2001 en el cual Garnefski, Kraaij y Spinhoven comienzan a resaltar la importancia de focalizar el estudio de la regulación en una sola dimensión, sobreponiendo el aspecto cognitivo debido a que en el proceso emocional la cognición sobrepone a la conducta. De este modo se reconoce que los procesos cognitivos como pueden manejar la intensidad de las emociones positivas o negativas (Canedo, et al 2019).

Las autoras de este nuevo enfoque mencionan que los procesos cognitivos pueden darse forma consciente e inconsciente, es por ello que eligen centrarse en los conscientes ya estos pueden manipularse con mayor viabilidad y con mayor consciencia de la persona sobre sí mismo (Garnefski, et al., 2002).

Por lo tanto, en este modelo se describen las formas cognitivas de hacer frente a una situación desagradable que refieren un estilo personal de cómo se interpreta la información emocional que se recibe del ambiente, con el objetivo de equilibrar la intensidad de la respuesta emocional, de esta forma se explica que pueden tener dos formas de afrontar las demandas del entorno, de forma adaptativa o desadaptativa, es por ello que Garnefski, et al. Menciona que las estrategias de regulación emocional cognitiva son un punto clave al momento de comprender la

experiencia emocional y por consecuencia, influye en la respuesta emocional y conductual que se lleve a cabo. De esta forma, se proponen las nueve estrategias mencionadas en el apartado anterior, las cuales son: culpar a otros, rumiación, catastrofización, autocolpa, aceptación, focalización en los planes, reinterpretación positiva, focalización positiva y poner en Perspectiva.

Dominguez- Lara, et al. (2017) hace énfasis en que las estrategias de regulación emocional cognitiva adaptativas son fundamentales en el desarrollo psicológico de la persona ya que las personas que presentan estrategias desadaptativas presentan mayores probabilidades de desarrollar psicopatologías. También Garnefski et al. (2002) inicialmente realizó investigaciones que demostraban que las estrategias de regulación apoyan mayores estudios en el ámbito clínico de modo que haciendo esta clasificación de desadaptativas pudieron ser predictores de niveles altos de ansiedad en adultos y adolescentes.

## **Capítulo III**

### **Fundamento Teórico de la Variable Habilidades Sociales**

#### **3.1. Definición de Habilidades Sociales**

La presente investigación busca sintetizar la actualización de la presente variable, por lo tanto, su definición desde un inicio dependerá del contexto en el cual se puedan desarrollar las habilidades sociales. Entonces, será importante mencionar que para Caballo (1993) es complicada la definición de esta variable por dos razones fundamentales:

La primera es debido a que se han utilizado diversos términos para este concepto, como el hecho de que en algunas investigaciones se le conoce como “conducta asertiva”, sin embargo, en los años setenta fue determinado como “habilidades sociales” (Wolpe, 1958). La segunda se refiere a la dependencia de los contextos y conductas porque dos personas pueden llegar a comportarse de manera diferente en un mismo acontecimiento social, también pueden tener respuestas particulares ante una misma circunstancia y aun así poder considerarse que ambos comportamientos sociales son igualmente efectivos (Meichenbaum, et al. 1981).

Meichenbaum et al. en el año 1981 hacen referencia a que es complicado establecer una definición consistente sobre el comportamiento/competencia social, debido a que depende del contexto el cual está constantemente cambiando alrededor a la persona y de igual forma la interpretación de esta.

Por otro lado, a pesar de la dificultad Gresham (1988) señala que en base a la infancia existen tres definiciones claras de la conducta habilosa del niño: La primera está centrada en la aceptación de los pares, lo cual hace referencia a que un niño habiloso sería alguien que disfrutara del protagonismo en su entorno y sentirse incluido/aceptado en él. La segunda si hace referencia al aspecto conductual ya que el niño presentaría habilidades sociales necesarias para su edad si logra maximizar

la probabilidad de mantener el reforzamiento o por otro lado disminuir la probabilidad de que sea castigado, con conductas ingeniosas que logren esta adaptación. La última está basada en la validación social ya que implica que las habilidades sociales demuestren que el niño pueda lograr la aceptación con agradabilidad y realizando juicios acertados dirigidos hacia quienes le rodean, en otras palabras, si resulta competente para su entorno, entonces bajo esta misma lógica, las habilidades sociales resultarían estar posiblemente relacionadas con el ajuste y adaptación social del niño en el momento actual y un largo plazo ya que brinda una perspectiva de la capacidad que tiene.

Entonces Michelson y Cols (1987) complementa lo que mencionan estos autores ya que la infancia es una etapa clave para el desarrollo de las habilidades sociales y de igual forma señala que su desarrollo está ligado al reforzamiento social, lo que quiere decir que la persona busca estar reforzada constantemente por su entorno y en base a ello se regirá su comportamiento.

Es importante mencionar que existen diversas cantidad de autores que intentan brindar una definición a las habilidades sociales siendo la conducta habilidosa el conjunto de conductas producidas por una persona en un contexto social en el cual se expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, manifestándolas de una manera adecuada a la situación, respetando esas conductas en los demás y que comúnmente brindando soluciones a los problemas inmediatos de la situación intentando disminuir los futuros problemas (Caballo,1993).

Las habilidades sociales según Dongil y Cano (2014) son un conjunto de capacidades y destrezas a nivel interpersonal que facilitan las relaciones con los demás de forma adecuada, permitiendo ser capaces de expresar sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones permitiendo también enfrentar situaciones de tensión, ansiedad u otras emociones negativas con mayor probabilidad de éxito en ellas.

Kelly (2002) se refiere a las habilidades sociales como un conjunto de conductas aprendidas, las cuales se emplean en las situaciones que involucran relaciones interpersonales las cuales se dan con el objetivo de obtener o mantener



el reforzamiento de su contexto, siendo este un móvil para que la persona pueda sus objetivos personales y sociales.

Una habilidad se utiliza para denominar que la aptitud o capacidad no es un rasgo de la personalidad, por el contrario, es un conjunto de respuestas específicas dirigidas y asociadas a brindar soluciones, generalmente las habilidades sociales se ven como un grupo de conductas interpersonales complejas, siendo el resultado de una mejor interacción y disfrute personal e interpersonal a corto como a largo plazo (Peñañiel y Serrano, 2010).

Lo cual es reforzado por Raffo y Zapata (2000) ya que utilizan el término habilidad para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, por el contrario, es más acertado decir que es un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos durante el desarrollo de las etapas de la persona.

Entonces se puede decir que las habilidades sociales son aprendidas tanto la forma de pensar como las conductas, obteniendo así la capacidad de autocontrolarlas y que son motivadas por medio de los reforzadores sociales que se brindan por la práctica, estas además es un beneficio para ambas partes ya que permite mayor disfrute de la relación interpersonal, permite que la misma persona pueda comprender mejor a los demás y por consecuencia actuar de manera más acertada en la mayoría de situaciones confiando en sus capacidades y afrontando adecuadamente las situaciones difíciles.

### **3.2. El Rol de las Habilidades Sociales**

El ámbito social está inmerso en todas las áreas del ser humano desde el inicio de los tiempos y a lo largo de los años ha cobrado mayor valor ya que se han potenciado las relaciones interpersonales y la exigencia del medio de ser socialmente competentes es más elevada como también una necesidad que al ser desarrollada previene todo tipo de conflictos personales y sociales.

Para Torres (2014) la capacidad de ser habilidosos socialmente tiene el poder de facilitar y mejorar las relaciones, con una función de prevención del

aislamiento y rechazo como también se incluyen diferentes problemas de la salud mental y física.

Entonces, al ser una capacidad que va a proporcionar mayores beneficios, la adquisición de estas requiere de un aprendizaje continuo y constante, esto lo refuerza Lacunza y Contini (2011) ya que recalcan que la ciencia resalta el aprendizaje de las habilidades sociales en las etapas de infancia y adolescencia ya que es el momento idóneo para practicarlas e interiorizarlas y de esta forma mejorar el funcionamiento psicológico, académico y social.

Las habilidades sociales y su desarrollo dependen de la forma en la cual fueron adquiridas en la infancia y también de cómo se van desarrollando en las siguientes etapas, si se cuenta con el ejemplo y la oportunidad de ejecutar la conducta habilidosa. Para Lacunza y Contini (2009) en la infancia las habilidades sociales se basan en la interacción con sus pares y con las manifestaciones de conductas prosociales que observen, además el aprendizaje de normas y reconocimiento de emociones de los demás a través del juego cooperativo ya que pasa de jugar solo a interactuar con demás personas donde debería despojarse del egocentrismo característico de esta etapa. Es de importancia mencionar a Griffa y Moreno (2005) que plantean que a los cinco años los niños comienzan a participar de juegos grupales donde se comienza a definir el liderazgo y el nivel de cooperación, entonces esto refleja que el establecimiento de relaciones va a ir definiendo el patrón de conducta que tendrá la persona.

Una de las primeras manifestaciones de las habilidades sociales en la infancia es cuando el niño percibe conductas prosociales, estas comúnmente se presentan en el hogar lo que le dará una mayor visión de cómo deberá actuar en situaciones específicas, en el caso que no lo hubiera el infante probablemente siga presentando conductas hostiles o de timidez ante el medio. Producto del desarrollo de estas conductas el grado de cooperación que presente proporcionará mayor información si este se siente aceptado en el entorno en el que se desarrolla, por el contrario, si no lo hiciera presentaría cierta aversión al grupo.

Tomando en cuenta como el infante va a percibir su entorno aprendiendo con el modelamiento y la interpretación de su situación, se entiende que la

interacción social también promueve el desarrollo cognitivo y al mismo tiempo el emocional ya que interioriza diversas conductas que imitará y también emociones, durante todo este proceso está teniendo una estimulación cognitiva adecuada de como percibir su entorno.

Kelly en 1987 (como se cita en Cerrón, 2021) refiere que “la competencia social se relaciona con un mejor y posterior ajuste psicosocial del niño en el grupo de amigos, y una mejor adaptación académica. La baja aceptación personal, el rechazo o el aislamiento social son consecuencias de no disponer de destrezas sociales adecuadas”

### **3.3. Características de las Habilidades Sociales**

Michelson y Cols (1987) refieren que las habilidades sociales pueden caracterizarse por diferentes conductas en constante interacción con el medio ya que estas son aprendidas desde la infancia, las cuales se manifiestan de la siguiente manera:

- Conductas específicas, tales como estrategias de la capacidad de relacionarse con el medio las cuales son aprendidas, dentro de estas conductas están las manifestaciones verbales y no verbales junto con comportamientos específicos a una situación y el nivel de discreción que se pueda tener.
- Son motivadas por los reforzadores sociales siendo esto los internos y externos, se trata de una interacción recíproca de la manifestación de la conducta habilosa emitida con el reforzador que se espera.
- Su desarrollo depende de la situación específica de la persona como también del contexto social, cultural y familiar, por lo tanto, será influenciada por los pensamientos, creencias y valores que se promuevan sobre que conducta debe emitirse en tal situación.
- Presentan diversos niveles de complejidad según la persona y su situación actual, las cuales se desarrollan desde las más básicas hasta un nivel

complejo de habilidades sociales, es importante mencionar que no todas las personas alcanzan un nivel complejo.

- En cuanto déficit o exceso de las habilidades sociales se define por el uso que se ha evocado en ellas y la intervención del medio que haya tenido.

Complementando lo mencionado anteriormente es de vital importancia mencionar a Caballo (2007) que especifica que las habilidades sociales se caracterizan por:

- Es una característica de la conducta ya que son aprendidas durante la infancia y no son parte de la personalidad debido a que puede tener variaciones en diferentes etapas.
- Difiere según la situación actual de la persona y su medio, no es una conducta universal.
- Depende del contexto cultural y situacional de la persona, debe tomarse en cuenta diferentes factores situacionales de la conducta habilosa que presente.
- Son conductas visibles, verbales y no verbales, las cuales se pueden visualizar por medio de la comunicación por la emisión y recepción de información.
- Está centrada en la capacidad de la persona de escoger libremente su actuar y en ser una conducta socialmente eficaz y no dañina para los demás.

### **3.4. Funciones de las Habilidades Sociales**

Las habilidades sociales como una competencia social cumplen diversas funciones en el desarrollo del ser humano, por lo tanto, es pertinente mencionar algunas que influyen en diversos procesos de adaptación al medio.

Según Monjas (2000) las funciones en la interacción y el aprendizaje de situaciones específicas que demandan este comportamiento socialmente hábil pueden ser:

- Aprendizaje en base a la reciprocidad, enfatiza la interacción con las demás su medio de forma que el apoyo sea bidireccional.

- Adoptar roles, permite conocer el rol que cumplen en la sociedad mientras se estructura mediante la interacción, la empatía, y toda conducta social.
- Control de situaciones, establece la manera de actuar como un líder o por otro lado seguir de instrucciones.
- Conducta de cooperación, se centra en fomentar el aprendizaje de destrezas para el trabajo en equipo o colaboración con su medio, al mismo tiempo desenvolver un comportamiento prosocial.
- Apoyo emocional de los iguales, se basa en incentivar la expresión de emociones, tipos de afecto y todo lo relacionado a lo emocional.
- Aprendizaje del rol sexual, esta se caracteriza por las normas sociales o valores que utiliza para establecer su postura frente a los pares del otro sexo y tener en cuenta los criterios morales.

De esta forma las habilidades sociales presentan un fuerte valor de utilidad para el desarrollo personal, siendo de la misma forma en cuanto a lo emocional ya que Cohen y Coronel (2009) mencionan que en la interacción como tal se encuentran las siguientes funciones:

- Permiten el conocimiento de sí mismo y de los demás, ya que promueve la formación del autoconcepto al tomar consciencia de ellas, entonces el contexto es crucial para verse como un ser individual como social.
- Facilitan el desarrollo del conocimiento social como de conductas habilidades y estrategias que favorecerán las relaciones con los demás, siendo estas la reciprocidad, la adopción de roles y diferentes perspectivas sobre un tema concreto como también conocer el nivel de control y cooperación en la relación.
- Favorece el autocontrol y autorregulación de la conducta ya que se está en constante retroalimentación con el medio a través de las recompensas o castigos que se recibe de los otros.
- Motivan el apoyo emocional y percepción de disfrute, es decir de qué forma se percibe el afecto y la interpretación personal de este, expresando sentimientos y dando valor a todo gesto afectivo como la pertenencia y aceptación del medio.

### **3.5. Elementos Componentes de las Habilidades Sociales**

Las habilidades sociales engloban herramientas estratégicas que aportan en las relaciones sociales, se presentan como un conjunto de capacidades que mejoran la interacción permitiendo el desarrollo más adecuado y equilibrado en todos los ámbitos de evolución de la persona (Herrera, 2019). Por lo tanto, es importante mencionar en base a que están establecidas y que elementos las conforman. Los elementos componentes de la variable habilidades sociales son el medio por el cual se puede englobar una la capacidad habilosa, es decir mediante qué aspectos es importante evaluarla.

Para ello, antes de profundizar en cada uno de los elementos. Caballo (2007) menciona que existen dos formas de evaluar y a la vez definir las habilidades sociales, de forma molar y molecular, las categorías molares están referidas a los tipos de habilidades sociales en general, que se generan por medio de situaciones específicas que hacen que una persona presente ciertas conductas habilosas, esta forma de evaluar las habilidades suele estar basada en formas subjetivas de lo que podría ser socialmente hábil. En cambio, los componentes moleculares dependen más del nivel y la forma en la que se presenten las habilidades sociales, como el contacto visual, el lenguaje etc. Esta forma es más objetiva de evaluar ya que abarca de manera global la forma en la cual se presentan las habilidades sociales.

Tomando en cuenta lo anterior, la presente investigación está centrada en los componentes moleculares, los cuales fueron establecidos por Caballo (2007) que permiten conocer en qué aspectos están basadas las habilidades sociales:

#### **3.5.1. Conductuales**

El componente conductual abarca un conjunto de acciones en un contexto social en cualquier relación interpersonal, una característica importante es que se pueden observar y describir ya que dentro de ellos están la conducta y el lenguaje expreso (Herrera, 2019).

**3.5.1.1. Verbales.** Dentro de estas existen las que engloban el lenguaje expresivo, el contenido de las frases que se utilizan para expresar sus emociones o transmitir información, además se incluye el buen vocabulario, reglas gramaticales, transmitir adecuadamente lo que se quiere expresar al emisor evitando los comentarios inapropiados que perjudiquen a la otra persona, en sí es todo lo referente a una adecuada comunicación. Siendo más específicos engloba la duración del habla, la capacidad de brindar retroalimentación realizando preguntas o manteniendo una conversación fluida (Cerrón. 2021).

**3.5.1.2. No Verbales.** Estas incluyen el movimiento del cuerpo y sonidos que complementen el lenguaje hablado, dentro de ellas están los elementos paralingüísticos, kinestésicos, proxémicos y la apariencia física ya que estas formas del lenguaje complementarán la comunicación acompañando la capacidad auditiva y expresando mucho mejor sus emociones. (Campos, 2017)

**3.5.1.3. Paralingüísticos.** Este componente hace referencia a diversos aspectos que complementan el habla y ayudan a modular el mensaje, dentro de ellas está el volumen de la voz que permite dar énfasis al mensaje que se quiere expresar, teniendo cambios en el volumen de la voz para hacer énfasis o por otro lado expresar un tono bajo para una postura pasiva o un tono alto siendo más agresivo, también incluye el tono, en el cual una verbalización puede tener mensajes diferentes por la entonación que se le brinde, la fluidez del habla también será parte de los componentes paralingüísticos ya que transmitirá la seguridad que se tenga al hablar y finalmente la velocidad en la que se brinde el mensaje también influye en la interacción (Ballester y Gil, 2002).

### **3.5.2. Cognitivos**

El elemento cognitivo está dirigido a las competencias cognitivas que tenga la persona, es decir las diversas formas que tenga de percibir su realidad de esta forma podrá predisponerse a adquirir habilidades de solución de conflictos y

capacidad de entendimiento. Entonces, la persona tendrá una percepción de sí misma, comprendiendo sus esquemas mentales, sus valores subjetivos, sus expectativas del mundo interpretando las recompensas y castigos sociales que se susciten y de qué forma utiliza sus estrategias de autorregulación ante ellas.

**3.5.2.1. Percepciones del Ambiente.** La cual se refiere a la forma en la que la interpretación del ambiente influirá en las normas con las que la persona se comportará, incluyendo aquí la forma en la cual se auto percibe ante estas situaciones, es decir si se encuentra en un ambiente familiar será más probable que las interacciones podrán ser con mayor libertad por lo que la interlocución será franca, abierta y sincera, sin embargo si se encontrará en una situación de tensión el desempeño social será afectado y se limitará la conducta (Campos, 2017).

**3.5.2.2. Variables Cognitivas del Individuo.** La forma de percibir y evaluar el mundo por parte de la persona se basa en la interpretación y abstracciones que se hagan de las situaciones, estímulos o acontecimientos que se susciten y todos ellos serán analizados por la capacidad que tenga la persona de concebirse a sí misma y esquemas establecidos del mundo exterior. Dentro de estas variables que dependen de sí mismo, están las competencias cognitivas, expectativas, valores subjetivos de los estímulos y el sistema de autorregulación de la conducta (Caballo, 2007).

### **3.5.3. Fisiológicos**

Este elemento está centrado a las reacciones del cuerpo que se presentan de manera automática e involuntaria, en algunas personas puede influir en la comunicación o relaciones interpersonales ya que será un obstáculo para expresarse de manera más idónea, este tipo de manifestaciones fisiológicas comúnmente son descartadas en la evaluación en diversas investigaciones sin embargo son parte que complementa la adecuada evaluación de las habilidades sociales. Campos (2017) menciona que este componente es importante en la experiencia ya que la



temperatura corporal, la aceleración de los latidos, sudoración, temblores de todo tipo o algún dolor que aparezca súbitamente en el momento en el que se está manteniendo comunicación con otra persona, se debe a la relación que existe entre ansiedad y respuesta fisiológica ante la misma, comúnmente se sabe que la ansiedad es la responsable fundamental de las barreras de la comunicación por parte de la persona que está emitiendo el mensaje, por lo tanto si esta presenta ansiedad dificultará la expresión de ciertas habilidades que faciliten la socialización (Campos, 2017).

**3.5.3.1. Tasa Cardíaca.** Consiste en la detección de la aceleración de los latidos del corazón la cual puede alterarse en el momento de estar en la interacción social (Caballo, 2007).

**3.5.3.2. Flujo Sanguíneo.** Esta referida a cantidad de sangre que circula en el cuerpo y se refleja por el enrojecimiento o aumento de temperatura en partes específicas del cuerpo (Caballo, 2007).

**3.5.3.3. Respuesta Electrodermal.** Se refiere a la actividad de las glándulas sudoríparas y activación de la sensibilidad en la piel, la cual se genera cuando se eriza la piel o por el contrario existe sudoración (Caballo, 2007).

**3.5.3.4. Respuesta Electromiográfica.** Se centra en la actividad eléctrica del cuerpo centrada en la contracción o relajación de los músculos, está relacionada con la activación/ relajación muscular (Caballo, 2007).

**3.5.3.5. Respiración.** Está centrada en la frecuencia y la profundidad del acto de inhalar y exhalar, además de la forma en la cual se está respirando ya que esto influye en el funcionamiento del sistema nervioso al momento de ejercer una acción o procesamiento de información (Caballo, 2007).

**Tabla 1***Estructura de los componentes de las habilidades sociales.*

Componente Conductual	Comunicación No verbal	Expresión Facial
		Mirada
		Gestos
		Automanipulaciones
		Proximidad
	Comunicación Verbal	Orientación
		Tono postural
		Apariencia
		Volumen de voz
		Inflexiones
Comunicación paralingüística	Tono	
	Claridad	
	Ritmo	
	Fluidez	
	Perturbaciones del habla	
Componente Cognitivo	Percepciones	Duración
		Generalidad
		Formalidad
		Variedad
		Humor
	Variables Cognitivas del individuo	Velocidad de habla
		Sobre el ambiente de comunicación
		De formalidad
		De un ambiente cálido
		Del ambiente privado
Componente Fisiológico	De restricción	
	De la distancia	
	Competencias cognitivas	
	Estrategias de codificación y constructos	
	Expectativas	
Componente Fisiológico	Valores Subjetivos de los estímulos	
	Sistema y planes de autorregulación	
	Tasa cardíaca	
	Flujo sanguíneo	
Componente Fisiológico	Respuestas electro dermales	
	Respuestas electromiográficas	
Componente Fisiológico	Respiración	

Nota. La Tabla 1 está adaptada en base a Torres (2014).

### **3.6. Desarrollo de Habilidades Sociales**

Dentro de todos los factores que interfieren en el desarrollo de las personas, desde la infancia hasta la adultez tardía, están presentes en cierta medida todo aspecto genético y también social, es decir todo lo relacionado con el medio en el que se desarrolla la persona, de esta forma es meritorio mencionar que las habilidades sociales son capacidades influidas por el entorno de la persona, mas que tener un origen genético de esta forma, se puede decir que las habilidades sociales son conductas aprendidas y que a lo largo de la vida están reforzándose constantemente en cualquier relación interpersonal, de esta forma se puede decir que son adquiridas y no innatas de la persona.

Toda conducta habilosa se presenta en la interacción social como tal, siendo un resultado de todos los factores externos e internos de la persona, tomando en cuenta lo aprendido a lo largo de la vida hasta ese momento, además de la facilidad que la situación predisponga, de esta forma se presentan como tal las habilidades sociales mediante la socialización.

López en el 2010 menciona que la socialización está compuesta de tres procesos en los cuales las personas están inmersas: En los procesos mentales, como todo conocimiento que les permite desarrollarse en el mundo como los valores, creencias, tipo de lenguaje, costumbres y diversos factores internos que contenga la persona. Por otro lado, los procesos afectivos, que viene de la mano con los vínculos afectivos que se tiene con el medio, además de la situación emocional en la que se encuentre para poner en práctica conductas sociales. Finalmente, los procesos conductuales, son todo tipo de comportamiento expresado que lleva a cabo la persona para interactuar con el medio. De esta forma se ve el proceso de socialización como el medio por el cual se integran diversos procesos que permiten el desarrollo de las habilidades sociales.

Por consiguiente, de la socialización esta la forma en la cual se aprenden las diversas conductas de interacción, tomando en cuenta cualquier nivel o tipo de interacción sea activa o pasiva, entonces Monjas (2002) menciona mecanismos de la forma en la cual se aprenden las conductas socialmente habilosas:

- El aprendizaje por experiencia directa, como las conductas que fueron adquiridas en función de los reforzadores o castigos de ella, motivando o anulando ciertas conductas.
- El aprendizaje por observación, son el resultado de la observación de modelos que son relevantes para la persona para que de esta forme interprete que desea adquirir esa conducta, siendo esta común en el aprendizaje de los niños con sus padres.
- El aprendizaje verbal o instruccional, en el cual se aprende ya que se expresa por medio del lenguaje instrucciones o consejos sobre cómo comportarse socialmente.
- El aprendizaje por retroalimentación interpersonal, esta es estimulada por la interacción misma en la cual se brinda una retroalimentación de otra persona que exterioriza que la cierta habilidad social es útil o no.

Dentro de todo lo expuesto se puede definir el desarrollo de las habilidades sociales desde diversas posturas, como aprendizaje, como un proceso y como parte del desarrollo de la persona sin embargo se debe tomar en cuenta que factores influyen en la adquisición del desarrollo de estas para que sea óptima. Para Ballester y Gil (2002) las habilidades sociales dependerán de:

- Tener un modelo adecuado, ya que el aprendizaje por observación es una de las formas más efectivas del aprendizaje durante el desarrollo y tener un buen ejemplo influirá en el nivel de habilidad social que se desarrolle.
- Fomentar aspectos positivos, reforzar las conductas adecuadas generará mayor desarrollo de habilidades y reducir la aversión para corregir el déficit, manteniendo actitudes positivas frente a la socialización y todo logro que tenga la persona.
- Entrenar el pensamiento divergente, proponer una búsqueda de soluciones de todo tipo para fomentar la apertura mental.
- Facilitar situaciones sociales, ofrecer experiencias que faciliten la práctica de habilidades sociales reduciendo el temor a ellas.

### **3.7. Modelos Teóricos de las Habilidades Sociales**

Las habilidades sociales para diversos autores han contenido diferentes formas de estudio y diversas maneras de estructurarlas, la mayor cantidad intenta especificar y tipificarlas siendo válida la forma de estudiarlas sin embargo en la presente investigación de tomarán en cuenta modelos que se relacionen con el enfoque de este estudio siendo los siguientes tres modelos los más afines en cuanto a los componentes antes mencionados.

#### **3.7.1. Teoría de Vicente Caballo**

Este autor ha dedicado bastante tiempo al estudio y definición de las habilidades sociales ya que desde el año 1993 publica el manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales y hasta la actualidad se ha actualizado esta edición, por lo tanto, Caballo (2007) conceptualiza las habilidades sociales en tres áreas con variables importantes en las cuales la persona desarrolla las habilidades y dentro de estas se encuentran los componentes anteriormente planteados:

**3.7.1.1. Variables de la Conducta.** Dentro de este apartado se encuentra toda conducta expresada de la forma que lo demande la situación, ya sea el lenguaje o cualquier acción. Nicasio (1998) especifica mucho más que tipo de conductas pueden estar presentes y son las más aceptables: realizar peticiones o cumplidos, por el contrario rechazar peticiones, además iniciar y mantener una conversación, expresar agrado, afecto, desagrado, enfado, molestia y todo tipo de emoción, también defender los derechos, expresando opiniones ya sean de acuerdo en desacuerdo como también establecer límites pidiendo el cambio de conducta del otro, finalmente disculpase y/o admitir la ignorancia de un tema, afrontar críticas y hablar en público. En esta área se encuentran los componentes conductuales que se mencionaron anteriormente.

**3.7.1.2. Variables de la Situación.** En este caso las variables que están relacionadas con la situación ambiental o del entorno, hace referencia al rol personal que determinan las conductas sociales que se emiten, así como el estado del ambiente físico y contextual en el que se da la socialización. Por lo tanto, Caballo menciona que dentro de estas variables se incluyen a las personas del entorno como la influencia de la familia, los amigos, los pares, las figuras de autoridad y todo ser vivo que esté relacionado al entorno.

**3.7.1.3. Variables Personales.** En esta área se engloban todo factor interno de la persona, sus cogniciones, emociones, sensaciones, etc. Existen diversos procesos que las personas activan mediante se va efectuando la socialización y es a esta la experiencia más compleja de conocer. Hurtado (2018) menciona los componentes cognitivos y fisiológicos que están dentro de estas variables:

- Componentes cognitivos: Son los elementos internos que incluyen el pensamiento, procesos cognitivos y la interpretación que se interioriza mediante la interacción social.
- Componentes emocionales: Hace referencia a las emociones y estado de ánimo que están presente en el momento de la socialización y el cual influye también en el componente cognitivo. Esto facilitará o inhibida la motivación que tenga la persona para llevar a cabo la interacción, ya que por la evaluación que se le dé será una experiencia positiva o negativa.
- Componentes fisiológicos: Este aspecto está relacionado directamente con el estado fisiológico de la persona con la presión sanguínea, flujo sanguíneo, tasa cardiaca, respuestas electro dermales, respuesta electromiografía, que se alteran durante la interacción social.

### **3.7.2. Teoría de Hidalgo y Abarca**

En esta teoría planteada por estas autoras mencionan que se pueden estudiar las habilidades sociales desde el ámbito clínico y social, viendo la variable de

habilidades sociales como un proceso de percepción social y de interacción de grupos ellas plantean que la asertividad está ligada a las habilidades sociales ya que al ser relaciones interpersonales son comportamientos que hacen referencia a la adecuada expresión de lo que se piensa y siente además de requerir habilidades de comunicación y relación (Herrera, 2018).

De esta forma se presenta a la asertividad como todo comportamiento o conducta que puede adaptarse al contexto que se presente, dentro de estas se presentan tres dimensiones de la asertividad que están relacionada a los componentes de las habilidades sociales:

- Conductuales, toda conducta que se exprese en el comportamiento interpersonal.
- Personal, hace referencia a los modelos que se tengan tanto familiar, como interpersonal.
- Situacional, se centra en el entorno y contexto en el que se lleve a cabo la relación además de los factores que se presenten en ella.

Dentro de esta base de la asertividad Hidalgo y Abarca (2009) consideran que existen modelos explicativos en la interacción social y mencionan los siguientes:

**3.7.2.1. Modelo de Percepción Social.** Menciona que es importante la interpretación de la interacción social ya que permite entender el mensaje que se quiere comunicar, tomando en cuenta la retroalimentación conductual y de lenguaje para reforzar la conducta social.

**3.7.2.2. Modelo Cognitivo.** Este enfoque menciona que las habilidades sociales están determinadas por los procesos cognitivos y se define la habilidades social como la capacidad para organizar cogniciones y emitir conductas ya que al tener una interacción se van generando metas las cuales están compuestas por objetivos que tiene la persona e ideas estructuradas sobre lo que desea conseguir de la interacción , por lo tanto para manejar las habilidades sociales es principal conocer los sesgos y creencias que cuenta la persona.

**3.7.2.3. Modelo de la Teoría de Roles.** En cuanto a este modelo, se menciona que las habilidades sociales se basan en la abstracción y aceptación del rol que se está teniendo como modelo, de esta forma se plantean expectativas a las cuales se espera llegar y el comportamiento se suele imitar.

**3.7.2.4. Modelo de Aprendizaje Social.** Finalmente, en este modelo se plantea que las habilidades sociales son interiorizadas por la experiencia directa, es decir experimentando la acción como tal se puede conocer las diversas formas de actuar en ella y es donde el comportamiento de las demás personas es una retroalimentación para la habilidad que se está generando, en este modelo se incluyen la autoeficacia y la percepción que se tenga de sí mismo de lograr tener esta competencia social.

### **3.7.3. Teoría de Peñafiel y Serrano**

Las habilidades sociales pueden estructurarse de diversa forma sin embargo para Peñafiel y Serrano (2010) estas capacidades se desarrollan en estas tres clases de habilidades:

**3.7.3.1. Cognitivas.** Dentro de este grupo están todas las cogniciones y aspectos psicológicos que se relacionan con la forma de abstracción e interpretación de la realidad como la identificación de las necesidades, preferencias y deseos, interpretación de conductas socialmente útiles, la habilidad de resolución de problemas, la autorregulación de la conducta y la capacidad de identificar los estados de ánimo de los demás.

**3.7.3.2. Emocionales.** Este aspecto está ligado a la identificación, expresión y manejo de las emociones, así como la capacidad de regularlas dentro de la interacción.



**3.7.3.3. Instrumentales.** En este caso se refiere a las habilidades que motivan la conducta y tienen una utilidad indispensable para llevar a cabo la conducta habilosa, las cuales son las conductas verbales, tanto para iniciar y cerrar conversaciones, toda alternativa dirigida al manejo de las relaciones y finalmente las conductas no verbales como el tono de voz y la postura de la persona.

## Capítulo IV

### Metodología

#### 4.1. Enunciado de las hipótesis

##### 4.1.1. *Hipótesis General*

Existe relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

##### 4.1.2. *Hipótesis Específicas*

El tipo de estrategia de regulación emocional cognitiva más utilizada es la desadaptativa en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

El nivel de habilidades sociales predominante es bajo en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

Existe relación entre las dimensiones de regulación emocional cognitiva y las dimensiones de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

## 4.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición

### 4.2.1. Variable 1

#### 4.2.1.1. Identificación. Regulación Emocional Cognitiva

**4.2.1.2. Definición Operacional de Regulación Emocional Cognitiva.** Se centra en el proceso de regular las emociones por medio de los procesos cognitivos los cuales pueden ser de dos formas tanto adaptativas como desadaptativas, dentro de estas formas de regular las emociones se encuentran nueve estrategias, aceptación, focalización positiva, refocalización en los planes, reinterpretación positiva, poner en perspectiva, autoculparse, rumiación, catastrofismo y culpar a otros, lo cual es medido por el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva de las emociones (CERQ-18) creado por Garnefski, Kraaij, y Spinhoven en 2001.

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable Regulación Emocional Cognitiva.*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Niveles finales	Escala de medición
Regulación emocional cognitiva	Estrategias adaptativas	Aceptación		Ordinal
		Focalización Positiva		
		Refocalización en los planes	Poco utilizado	
		Reinterpretación positiva	Moderadamente utilizado	
		Poner en perspectiva	Altamente utilizado	
		Autoculparse		
	Estrategias desadaptativas	Rumiación		
		Catastrofización		
		Culpar a otros		

#### 4.2.2. Variable 2

##### 4.2.2.1. Identificación. Habilidades Sociales

**4.2.2.2. Definición Operacional de Habilidades Sociales.** Las habilidades sociales son un conjunto de componentes conductuales, cognitivos y fisiológicos que conforman competencias eficaces para la interacción interpersonal, estas son medidas por medio de la Escala de Habilidades Sociales (EHSA) creada por Herrera en el año 2019.

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable Habilidades Sociales*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Niveles finales	Escala de medición
Habilidades sociales	Componentes cognitivos	Competencias cognitivas		
		Expectativas		
		Estímulos		
		Autorregulación		
	Componentes conductuales	Verbal	Inferior	
		No verbal	Bajo	
		Paralingüístico	Promedio	Ordinal
	Componentes fisiológicos	Tasa cardiaca	Alto	
		Respiración	Superior	
		Flujo Sanguíneo		
Respuesta Electro dermal				
Respuesta electro miográfica				

### 4.3. Tipo y Diseño de Investigación

#### 4.3.1. Tipo y Nivel de Investigación

La presente investigación es un estudio correlacional, de tipo básica o pura según el objeto de investigación y su finalidad, puesto que nos lleva a la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación, mantiene como propósito recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento teórico científico por medio de dar respuesta a interrogantes para que en futuro puedan ser aplicados.

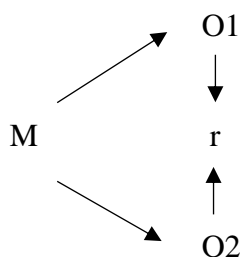
Por otro lado, según el nivel de conocimientos alcanzados es relacional, ya que se van a asociar dos variables y encontrar la relación entre ellas también esta investigación es de enfoque cuantitativo, debido a que se realiza un análisis de información numérica usando estadística e interpretación de datos.

#### 4.3.2. Diseño de Investigación

En cuanto al diseño, es no experimental puesto que se estudia las características existentes y no son manipuladas, también en cuanto a la dimensión temporal es clasificada como una investigación transversal, ya que la medición se realiza en un tiempo determinado. Finalmente es de diseño descriptivo correlacional ya que se describirá la correlación entre dos variables.

### Figura 3

*Esquema del diseño descriptivo correlacional.*



Donde:

M= Muestra

O1= Observación de la V1

O2=Observación de la V2

r= Correlación entre ambas variables

#### **4.4. Ámbito de la Investigación**

##### **4.4.1. *Ámbito de Investigación***

La presente investigación se realizó en la ciudad de Tacna, en el distrito de La Yarada Los Palos en la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, con dirección en la Carretera a Santa Rosa S/N. Es una Institución de Gestión Pública supeditada a la UGEL TACNA la cual supervisa el servicio educativo, forma parte de la Dirección Regional de Educación de Tacna, la institución educativa corresponde al programa Jornada Escolar Completa.

La jerarquía administrativa está conformada por la dirección del profesor Guido Velásquez Bailón el cual es el encargado general de toda actividad en la Institución Educativa además de ello cuenta con los niveles primaria y secundaria los cuales cuentan con 253 estudiantes en el nivel primario, 212 en el nivel secundario, con 36 docentes laborando por la educación de los estudiantes.

##### **4.4.2. *Tiempo Social***

Esta investigación se llevó a cabo en el año 2021 durante los meses de setiembre, octubre, noviembre y diciembre en el cual se evaluaron aspectos que posiblemente fueron afectados en los estudiantes como consecuencia del aislamiento social obligatorio y el impacto que tuvo en el ámbito educativo. Además, que en este periodo de tiempo se desarrolló todo aspecto teórico y metodológico de la presente investigación.

## **4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra**

### **4.5.1. *Unidad de Estudio***

La unidad de estudio de esta investigación está conformada por los estudiantes de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte” del nivel primario y secundario respectivamente.

### **4.5.2. *Población***

La población investigación está constituida por los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte” del distrito La Yarada Los palos, los cuales en su totalidad son 212 estudiantes. Dentro de esta cantidad se tiene criterios de exclusión e inclusión a todos los adolescentes de primero hasta quinto grado académico, desde los 12 hasta los 18 años de ambos sexos.

#### *Criterios de inclusión*

- Todos los adolescentes de la institución educativa
- Estudiantes desde primero hasta quinto de secundaria
- Estudiantes de 12 años hasta 18 años
- Ambos sexos

#### *Criterios de exclusión*

- No sea estudiante de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte” en el distrito de La Yarada Los Palos
- No cuente con dirección de correo electrónico institucional

### **4.5.4. *Muestra***

Para Gallardo (2017) la muestra es un conjunto pequeño pero representativo con un número limitado que sirva para medir ciertas variables en investigación las

cuales permiten realizar inferencias sobre el objeto de estudio obteniendo resultados con un margen de error preestablecido.

La muestra en la presente investigación es de tipo censal ya que se optó por encuestar a todos los estudiantes del nivel secundario sin embargo por dificultades de conectividad y por deserción escolar hubo cierta cantidad de estudiantes que no formaron parte de la investigación, de esta forma se llegó a alcanzar a 192 estudiantes que respondieron satisfactoriamente a las encuestas planteadas y forman parte de la presente muestra.

De la presente muestra es importante mencionar que del total de 192 participantes 52% estudiantes fueron de sexo femenino y 48% de sexo masculino. Los cuales están agrupados por el grado escolar correspondiente, dentro de ellos en primer grado se encuestaron 15% estudiantes, en segundo grado 32% estudiantes, en tercero 19% estudiantes, en cuarto 15% estudiantes y finalmente en quinto grado fueron 20% estudiantes, conformando así la muestra total que se está presentando.

#### **4.6. Procedimiento, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

##### **4.6.1. Procedimiento**

**4.6.1.1. Procedimiento Metodológico.** El procedimiento consistió en un inicio en realizar el plan de tesis correspondiente con el fin de tener la aprobación de la misma, posteriormente se realizaron los trámites correspondientes para realizar la investigación de la manera más formal y adecuada. Se pasó a desarrollar cada punto de la recolección de información teórica que fundamenta la investigación con la asesoría correspondiente.

Posteriormente haber realizado todo el sustento teórico se tener los instrumentos listos para la aplicación, asegurando de tener la versión adecuada para la muestra, por otro lado, se prosiguió a gestionar la documentación para iniciar con la aplicación de las encuestas previamente sistematizadas en Google Forms para facilitar el desarrollo de las mismas. De esta forma, se solicitó la carta de presentación hacia la Institución Educativa para luego presentarla con el director de



la misma y solicitar formalmente la autorización para la aplicación de los instrumentos.

**4.6.1.2. Recolección de Datos.** La recolección de la información se realizó de forma individual y sistemática ya que se utilizaron plataformas web de Google Forms para facilitar el desarrollo de los instrumentos, se les envió el enlace correspondiente por medio de chats de WhatsApp, realizando llamadas a cada estudiante que pueda formar parte de la investigación motivándolos con medios interactivos y hablando personalmente con ellos, también se compartió el enlace de las encuestas por las clases virtuales para corroborar y abarcar una mayor cantidad de estudiantes.

**4.6.1.3. Procesamiento de la Información.** Una vez aplicados los instrumentos se realizó el procesamiento de la información en el cual se utilizó el programa Microsoft Excel 2019 junto con el SPSS para tabular, analizar, interpretar y asimismo el programa Microsoft Word 2019 y Microsoft Power Point 2019 para representar los resultados obtenidos.

**4.6.1.4. Análisis de Datos.** Para el análisis correspondiente se optó por utilizar el programa SPSS Statistics 25 con el fin de permitir una mejor organización de la información y analizarla de manera objetiva según los parámetros que se requieran utilizando la estadística correspondiente.

#### **4.6.3. Técnicas**

La técnica utilizada para ambas variables fue de tipo encuesta ya que se aplicaron cuestionarios psicológicos a cada uno de los estudiantes de forma individual, pero por medio de la virtualidad debido a la contingencia de la realidad actual.

#### 4.6.4. Instrumentos

**Tabla 4**

*Contenido de la ficha técnica del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva de las emociones (CERQ-18)*

<b>Ficha Técnica</b>	<b>Contenido</b>
Nombre	Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva de las emociones (CERQ-18)
Autor	Garnefski, Kraaij, y Spinhoven, 2001
Año	2001
Adaptación a Perú	Por Navarro-Loli, Dominguez-Lara y Medrano (2019).
Tipo de aplicación	Individual o Grupal
Tiempo de aplicación	20 minutos aproximadamente
Ámbito de aplicación	Educativo y Clínico
Población	Adolescentes desde los 12 años a 18 años
Descripción	El cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ-18) cuenta con 18 ítem, ya que es la adaptación para adolescentes del CERQ-36 con 36 ítems los cuales están hechos para medir las estrategias adaptativas: Poner en Perspectiva, Aceptación, Focalización Positiva, Reinterpretación Positiva, y Refocalización en los Planes y estrategias desadaptativas como: Rumiación, Catastrofización, Auto-culparse, Culpar a Otros, cada ítem tiene una respuesta de Casi nunca (1) hasta Casi siempre (5).
Validez	La validez de la estructura interna tiene unos índices aceptables (Índice de ajuste comparativo=.960, SRMR Medida de ajuste=.060).
Confiabilidad	La confiabilidad del instrumento presenta un nivel de aceptable (.70), sin embargo, poner en perspectiva ya que obtuvo una magnitud baja (< .40).

**Tabla 5***Escala de Habilidades Sociales (EHSA)*

<b>Ficha Técnica</b>	<b>Contenido</b>
Nombre	Escala de Habilidades Sociales (EHSA)
Autora	Jakeline G. Herrera Cardozo
Año	2019
Adaptación a Perú	Por Jakeline G. Herrera Cardozo (2019)
Tipo de aplicación	Individual o colectivamente
Tiempo de aplicación	15 minutos aproximadamente
Ámbito de aplicación	Clínico, educativo e investigación
Población	Adolescentes de ambos sexos.
Descripción	<p>El instrumento es la Escala de Habilidades Sociales (EHSA), elaborado por Jakeline G. Herrera Cardozo en el año 2019, se encuentra conformado por 19 ítems y se dividen en 3 dimensiones de la siguiente forma: Componente conductual, componente cognitivo y componente fisiológico. El instrumento tiene 4 alternativas de respuesta, Siempre, Casi siempre, Casi nunca y Nunca.</p> <p>Para la corrección, todos los ítems de la escala de habilidades sociales EHSA son puntuados del 0 al 4.</p>
Validez	La validez se realizó a través del método de Criterio de Jueces, para lo cual se utilizó el coeficiente de V de Aiken cuenta con validez de contenido, a un nivel de significancia de $p < 0,05$
Confiabilidad	El análisis de la confiabilidad se realizó por medio de la consistencia interna, mediante el estadístico de Alfa de Cronbach obteniendo un nivel de significancia de 0,743 en el piloto y 0,879 en la muestra.

## **Capítulo V**

### **Los Resultados**

#### **5.1. El Trabajo de Campo**

Para el desarrollo del trabajo de campo de esta investigación se tomaron en cuenta diversos aspectos que engloban el desempeño y eficacia de esta exhaustiva investigación, en cuanto a los aspectos de preparación se eligieron los instrumentos con una validez vigente y actual además de tener buenos niveles de confiabilidad además que sean comprensibles a la población seleccionada. Tomando en cuenta todo lo anterior se procedió a solicitar la carta de presentación al Decano de la Facultad el Doc. Raúl Valdivia Dueñas dirigida al director de la I.E., el cual accedió a que se lleve a cabo el recojo de información correspondiente.

En cuanto a las acciones de coordinación, al tener la autorización para aplicar los instrumentos se solicitó el directorio de todos los estudiantes a la psicóloga. Lidia Huarcaya Corcuera, la cual brindó todo el apoyo necesario para la aplicación de los instrumentos y difusión por medio de los docentes tutores, de esta forma se procedió a compartir el enlace de las encuestas por los grupos de WhatsApp y también se tuvo acceso al directorio general de los estudiantes y mediante llamadas telefónicas se contactó a algunos que demoraron en responder las encuestas.

Finalmente, las acciones de aplicación se dieron con una organización estructurada para abarcar todos los grados académicos y llegando a la mayor cantidad de estudiantes, sin embargo se pudo conocer la realidad de algunos estudiantes que no pudieron formar parte del estudio por la falta de recursos tecnológicos y por motivos de abandono escolar, por lo tanto se puede decir que aún existen dificultades en la enseñanza desde casa y que existe aislamiento de

diversos estudiantes que no llegan a tener la educación de calidad por decisión personal.

## **5.2. Diseño de Presentación de Resultados**

La presentación de los resultados obtenidos que se presentan a continuación estará organizada según las variables utilizadas, de modo que sea comprensible y coherente a los objetivos de la investigación.

Es así, que se mostrará en primer lugar la tabla de frecuencias de la variable Regulación Emocional Cognitiva, posteriormente la tabla de frecuencias de la variable Habilidades Sociales las cuales servirán de apoyo en la respuesta a las preguntas específicas 1 y 2.

Posteriormente se pasará a la contrastación de hipótesis donde se iniciará con las pruebas de normalidad de cada variable para conocer que estadístico se va a utilizar en las pruebas siguientes que contrasten las hipótesis específicas y general conociendo el p valor correspondiente de cada correlación.

## **5.3. Los Resultados**

Los resultados a continuación se presentan con un total de 192 (100%) encuestados los cuales son parte de esta investigación.

### 5.3.1. Análisis Estadístico de las Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva

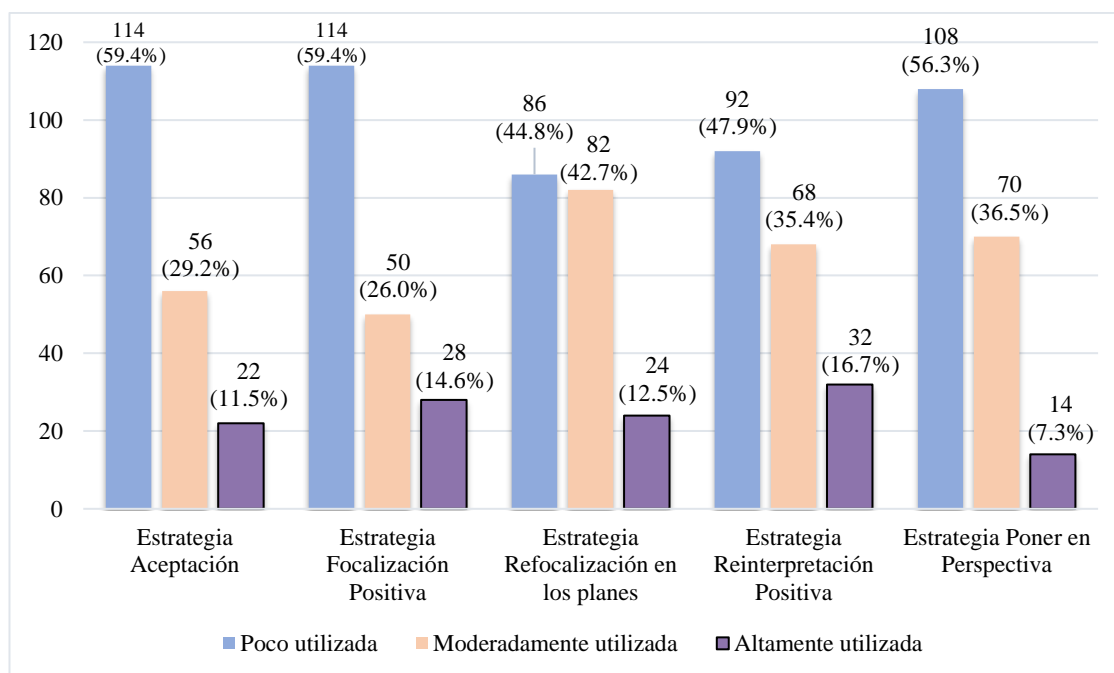
**Tabla 6**

*Frecuencia de estrategias adaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*

Estrategias adaptativas	Poco utilizada		Moderadamente utilizada		Altamente utilizada		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Aceptación	114	59.4	56	29.2	22	11.5	192	100.0
Focalización Positiva	114	59.4	50	26.0	28	14.6	192	100.0
Refocalización en los planes	86	44.8	82	42.7	24	12.5	192	100.0
Reinterpretación Positiva	92	47.9	68	35.4	32	16.7	192	100.0
Poner en Perspectiva	108	56.3	70	36.5	14	7.3	192	100.0

**Figura 4**

*Frecuencia de estrategias adaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*



En la tabla 6 se muestran las frecuencias y porcentajes del uso de las estrategias adaptativas en sus diversos niveles de utilidad, se describirá a continuación el nivel altamente utilizada ya que es donde se reflejan las estrategias más utilizadas.

De esta forma en la dimensión de estrategias adaptativas del nivel *altamente utilizada*, presenta mayor frecuencia la estrategia reinterpretación positiva con 32 (16.7%) estudiantes que la practican, posteriormente la estrategia focalización positiva con 28 (14.6%) estudiantes, le sigue la estrategia refocalización en los planes que tiene 24 (12.5%) estudiantes que la utilizan, la estrategia aceptación con 22(11.5%) estudiantes y finalmente la estrategia poner en perspectiva con 14 (7.3%) estudiantes.

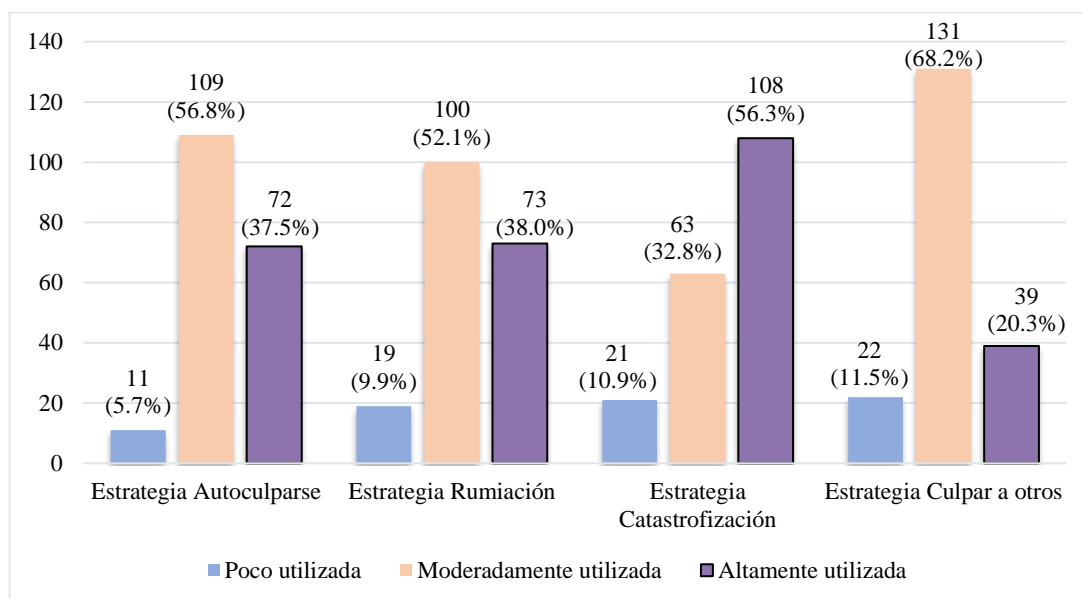
### Tabla 7

*Frecuencia de estrategias desadaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*

Estrategias Desadaptativas	Poco Utilizada		Moderadamente Utilizada		Altamente Utilizada		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Autoculparse	11	5.7	109	56.8	72	37.5	192	100.0
Rumiación	19	9.9	100	52.1	73	38.0	192	100.0
Catastrofización	21	10.9	63	32.8	108	56.3	192	100.0
Culpar a otros	22	11.5	131	68.2	39	20.3	192	100.0

**Figura 5**

*Frecuencia de estrategias desadaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*



Por otro lado, en la tabla 7 y figura 5 se presenta la dimensión de estrategias desadaptativas, la mayor frecuencia del nivel *altamente utilizada* es de 108 (56.3%) estudiantes con la estrategia catastrofización, la estrategia rumiación tiene 73 (38%) estudiantes que la utilizan, la estrategia autoculparse cuenta con 72 (37.5%) estudiantes y finalmente la estrategia culpar a otros con 39 (20.3%) estudiantes. En este nivel Altamente Utilizada es en donde se encuentra la constante utilidad de las nueve estrategias de regulación emocional cognitiva es por ello que se resaltan los puntajes de este apartado.



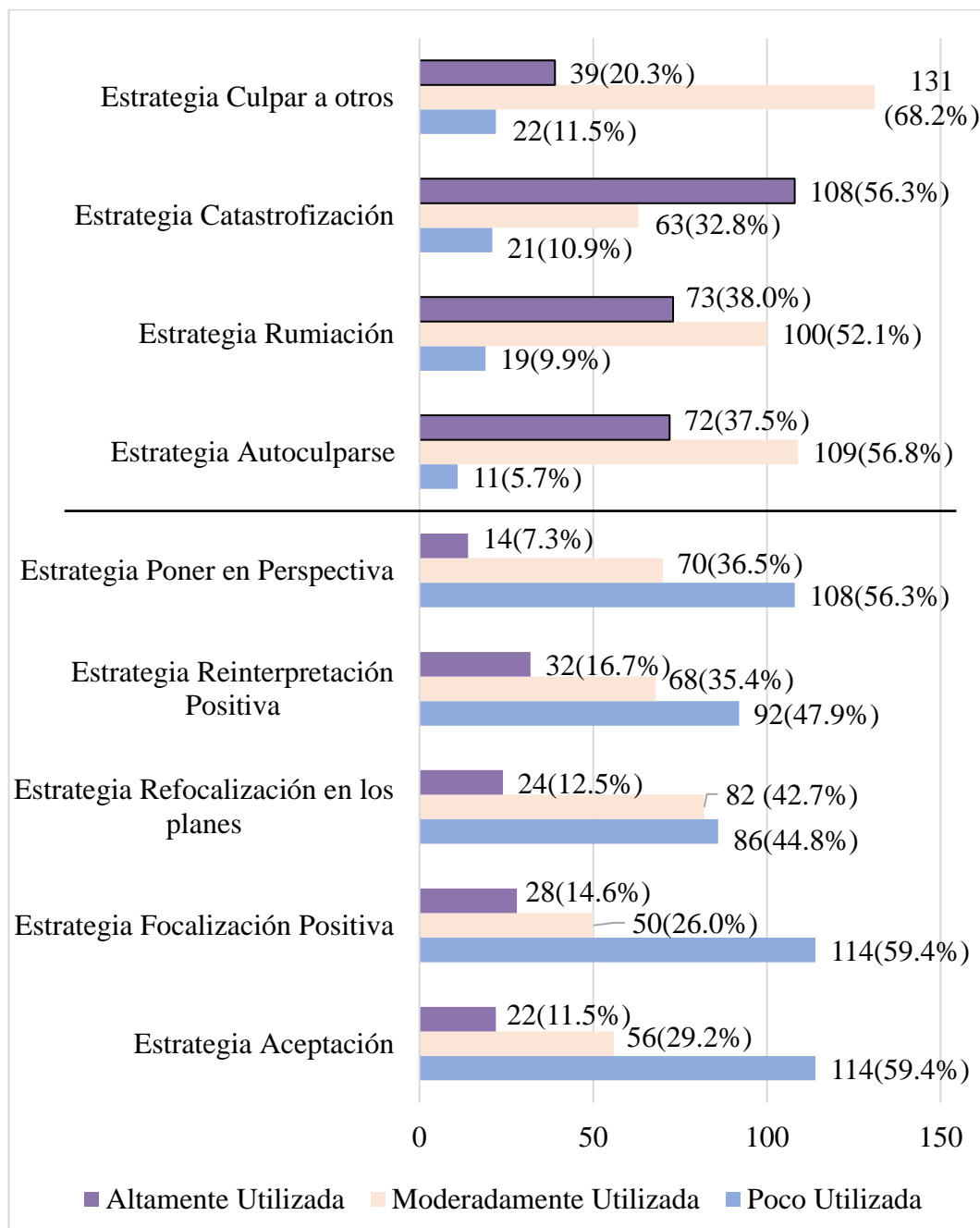
**Tabla 8**

*Frecuencia de estrategias adaptativas y desadaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*

Dimensiones de Regulación Emocional Cognitiva		Poco Utilizada		Moderadamente Utilizada		Altamente Utilizada		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Estrategias Adaptativas	Estrategia Aceptación	114	59.4	56	29.2	22	11.5	192	100
	Estrategia Focalización Positiva	114	59.4	50	26.0	28	14.6	192	100
	Estrategia Refocalización En Los Planes	86	44.8	82	42.7	24	12.5	192	100
	Estrategia Reinterpretación Positiva	92	47.9	68	35.4	32	16.7	192	100
	Estrategia Poner En Perspectiva	108	56.3	70	36.5	14	7.3	192	100
<b>Total de frecuencias por dimensión</b>						<b>120</b>			
Estrategias Desadaptativas	Estrategia Autoculparse	11	5.7	109	56.8	72	37.5	192	100
	Estrategia Rumiación	19	9.9	100	52.1	73	38.0	192	100
	Estrategia Catastrofización	21	10.9	63	32.8	108	56.3	192	100
	Estrategia Culpar A Otros	22	11.5	131	68.2	39	20.3	192	100
<b>Total de frecuencias por dimensión</b>						<b>292</b>			

**Figura 6**

*Frecuencia de estrategias adaptativas y desadaptativas más utilizadas en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*



En la tabla 8 y figura 6 se muestran las dimensiones de regulación emocional cognitiva en la cual se puede observar la frecuencia de las estrategias de cada una de ellas, en cuanto al nivel final de *altamente utilizado* se observa que 108 (56.3%) estudiantes utilizan la estrategia catastrofización, la estrategia rumiación tiene 73 (38%) estudiantes que la utilizan, la estrategia autoculparse cuenta con 72 (37.5%) estudiantes y finalmente la estrategia culpar a otros con 39 (20.3%) estudiantes.

Por otro lado en cuanto a la dimensión estrategias adaptativas se puede observar que en el nivel final de altamente utilizado existen 32 (16.7%) estudiantes que utilizan la estrategia reinterpretación positiva, 28 (14.6%) estudiantes utilizan la focalización positiva, en cuanto a la estrategia refocalización en los planes 24 (12.5%) estudiantes presentan un nivel altamente utilizado, 22 (11.5%) estudiantes utilizan la estrategia de aceptación y finalmente 14 (7.3%) estudiantes utilizan la estrategia poner en perspectiva.

### 5.3.2. Resultados Sobre el Nivel de Habilidades Sociales

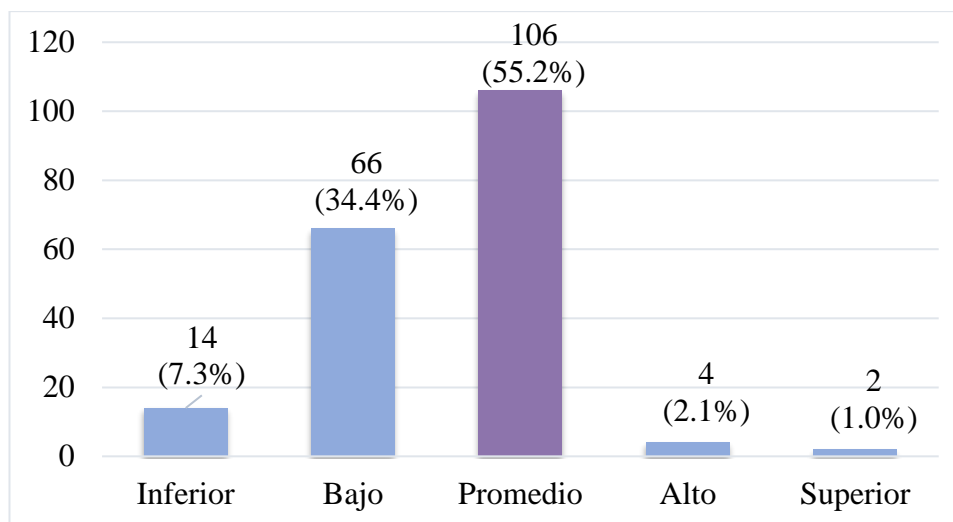
**Tabla 9**

*Nivel de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Inferior	14	7.3
Bajo	66	34.4
Promedio	106	55.2
Alto	4	2.1
Superior	2	1.0
Total	192	100.0

**Figura 7**

*Nivel de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*



En la tabla 9 y la figura 7 se encuentran los resultados de la variable habilidades sociales, el total de la muestra es de 192 (100%) estudiantes encuestados la mayor frecuencia es de 106 (55.2%) estudiantes que tienen un nivel promedio de habilidades sociales, la frecuencia que le sigue es de 66 (34.4%) estudiantes que presentan un nivel bajo, de la misma forma 14 (7.3%) participantes demostraron tener un nivel inferior, por otro lado se encontró a 4 (2.1%) con un nivel alto y 2 (1.0%) estudiantes con un nivel superior. De esta forma, el nivel más resaltante es el promedio en la variable habilidades sociales.

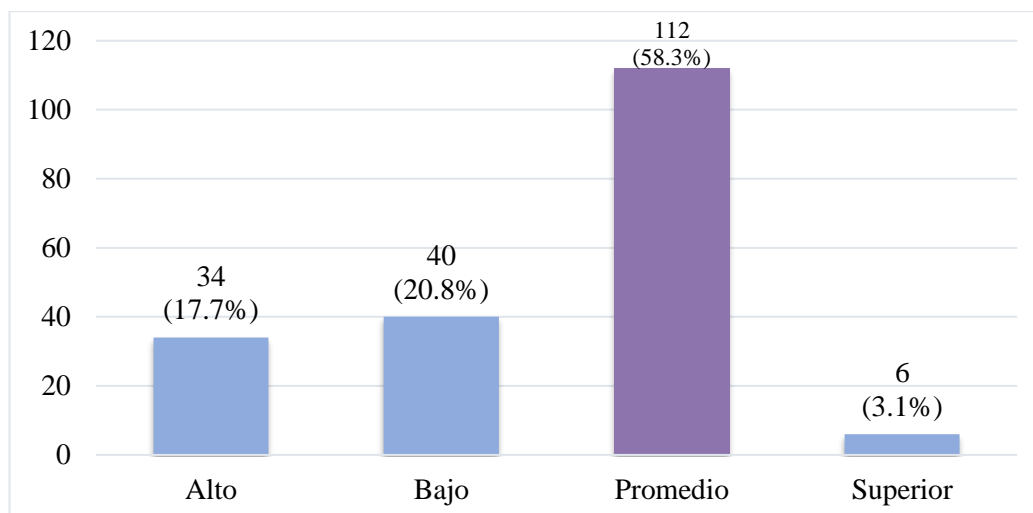
**Tabla 10**

*Dimensión conductual de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	34	17.7
Bajo	40	20.8
Promedio	112	58.3
Superior	6	3.1
Total	192	100.0

**Figura 8**

*Dimensión conductual de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*



La tabla 10 y figura 8 presentan los niveles de la dimensión conductual de habilidades sociales que demostró tener la muestra, de esta forma se presentan 112 (58.3%) estudiantes que tienen un nivel promedio en la dimensión conductual, 40(20.8%) estudiantes con nivel bajo, 34 (17.7%) presentan nivel alto y 6 (3.1%) tienen nivel superior en habilidades conductuales.

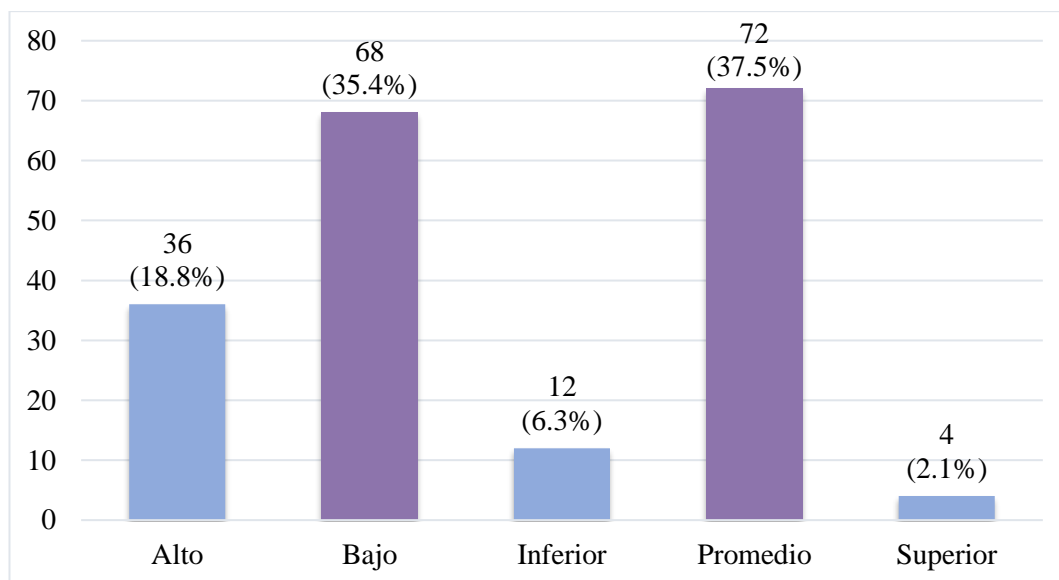
**Tabla 11**

*Dimensión cognitiva de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	36	18.8
Bajo	68	35.4
Inferior	12	6.3
Promedio	72	37.5
Superior	4	2.1
Total	192	100.0

**Figura 9**

*Dimensión cognitiva de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*



La tabla 11 y figura 9 presenta los niveles de la dimensión cognitiva de habilidades sociales que demostraron los estudiantes, se presentan 72 (37.5%) estudiantes que tienen un nivel promedio en la dimensión cognitivo, 68(35.4%) estudiantes con nivel bajo, 36 (18.8%) presentan nivel alto, 12 (6.3%) con un nivel inferior y 4 (2.1%) tienen nivel superior en habilidades cognitivas.

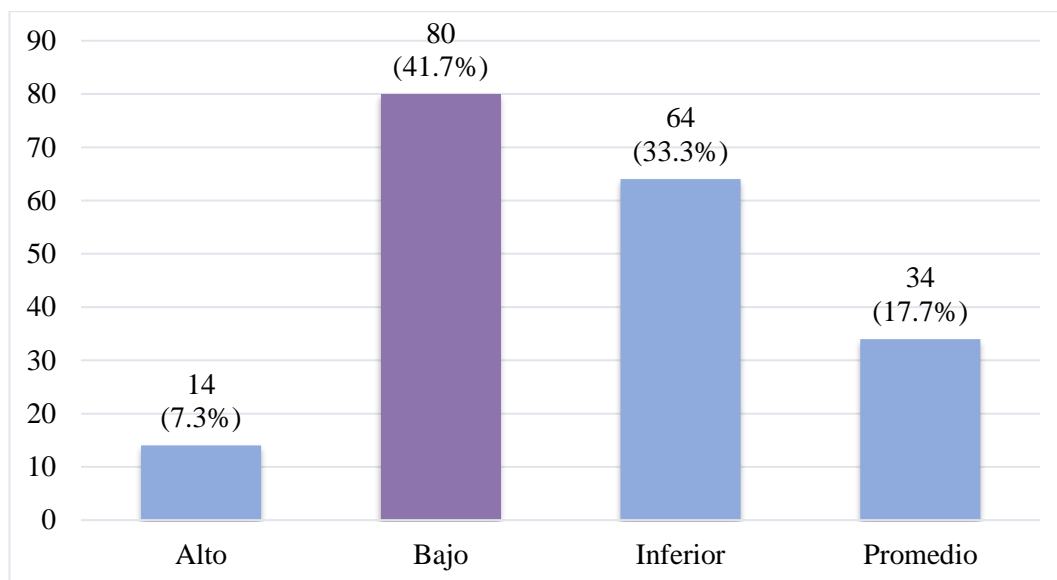
**Tabla 12**

*Dimensión fisiológica de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	14	7.3
Bajo	80	41.7
Inferior	64	33.3
Promedio	34	17.7
Total	192	100.0

**Figura 10**

*Dimensión fisiológica de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.*



La tabla 12 presenta los niveles de la dimensión fisiológica de habilidades sociales, dichos resultados presentan 80 (41.7%) estudiantes que tienen un nivel bajo, 64(33.3%) estudiantes con nivel inferior, 34 (17.7%) presentan nivel promedio, 14 (7.3%) con un nivel alto en manifestaciones fisiológicas en la interacción.

### 5.3.3. Resultados de la Relación entre Dimensiones de Regulación Emocional Cognitiva y Dimensiones de Habilidades Sociales

**Tabla 13**

*Descripción de frecuencias de dimensiones de regulación emocional cognitiva y habilidades sociales*

Regulación Emocional Cognitiva		Habilidades sociales									
		Inferior		Bajo		Promedio		Alto		Superior	
Estrategias Adaptativas		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Aceptación	Altamente Utilizada	2	1.04	6	3.13	12	6.25	2	1.04	0	0.00
	Moderadamente Utilizada	6	3.13	1	0.52	38	19.79	0	0.00	2	1.04
	Poco Utilizada	6	3.13	50	26.04	<b>56</b>	<b>29.17</b>	2	1.04	0	0.00
Focalización Positiva	Altamente Utilizada	2	1.04	6	3.13	18	9.38	2	1.04	0	0.00
	Moderadamente Utilizada	2	1.04	12	6.25	34	17.71	0	0.00	2	1.04
	Poco Utilizada	10	5.21	48	25.00	<b>54</b>	<b>28.13</b>	2	1.04	0	0.00
Refocalización en los planes	Altamente Utilizada	0	0.00	6	3.13	16	8.33	2	1.04	0	0.00
	Moderadamente Utilizada	6	3.13	30	15.63	44	22.92	0	0.00	2	1.04
	Poco Utilizada	8	4.17	30	15.63	46	23.96	2	1.04	0	0.00
Reinterpretación Positiva	Altamente Utilizada	0	0.00	8	4.17	22	11.46	2	1.04	0	0.00
	Moderadamente Utilizada	2	1.04	20	10.42	46	23.96	0	0.00	0	0.00
	Poco Utilizada	12	6.25	38	19.79	38	19.79	2	1.04	2	1.04
Poner en Perspectiva	Altamente Utilizada	0	0.00	6	3.13	8	4.17	0	0.00	0	0.00
	Moderadamente Utilizada	6	3.13	18	9.38	44	22.92	0	0.00	2	1.04
	Poco Utilizada	8	4.17	42	21.88	<b>54</b>	<b>28.13</b>	4	2.08	0	0.00
Estrategias Desadaptativas											
Autoculparse	Altamente Utilizada	5	2.60	26	13.54	38	19.79	3	1.56	0	0.00
	Moderadamente Utilizada	8	4.17	35	18.23	<b>63</b>	<b>32.81</b>	1	0.52	2	1.04
	Poco Utilizada	1	0.52	5	2.60	5	2.60	0	0.00	0	0.00
Rumiación	Altamente Utilizada	2	1.04	29	15.10	38	19.79	4	2.08	0	0.00
	Moderadamente Utilizada	10	5.21	30	15.63	58	30.21	0	0.00	2	1.04
	Poco Utilizada	2	1.04	7	3.65	10	5.21	0	0.00	0	0.00
Catastrofización	Altamente Utilizada	6	3.13	35	18.23	61	31.77	4	2.08	2	1.04
	Moderadamente Utilizada	8	4.17	22	11.46	33	17.19	0	0.00	0	0.00
	Poco Utilizada	0	0.00	9	4.69	12	6.25	0	0.00	0	0.00
Culpar a otros	Altamente Utilizada	4	2.08	14	7.29	18	9.38	1	0.52	2	1.04
	Moderadamente Utilizada	6	3.13	43	22.40	<b>80</b>	<b>41.67</b>	2	1.04	0	0.00
	Poco Utilizada	4	2.08	9	4.69	8	4.17	1	0.52	0	0.00



En la tabla 13 se describe mediante frecuencias y porcentajes la relación de la variable habilidades sociales con las estrategias de regulación emocional cognitiva en la cual se puede observar la cantidad de la muestra que presentó las frecuencias más resaltantes de las dimensiones.

Por lo tanto, en la dimensión estrategias desadaptativas existen 80 (41.67 %) estudiantes que utilizan moderadamente la estrategia culpar a otros y presentan un nivel promedio de habilidades sociales, el siguientes puntaje más resaltante es demuestra que 63 (32.81%) estudiantes utilizan moderadamente la estrategia auto culparse y tienen un nivel promedio de habilidades sociales.

Finalmente, en cuanto a la dimensión estrategias adaptativas, la mayor frecuencia es de 56 (29.17%) estudiantes que utilizan poco la estrategia aceptación y presentan un nivel promedio de habilidades sociales, también existen 54 (28.13%) estudiantes que utilizan poco la estrategia focalización positiva y también poner en perspectiva que presentan un nivel promedio de habilidades sociales

#### **5.4. Comprobación de Hipótesis**

##### **5.4.1. *Supuesto de Normalidad***

Para realizar una comprobación de hipótesis adecuada, es importante antes realizar el procesamiento de las pruebas de normalidad según las dos variables que se están utilizando, estas se centran en demostrar la distribución normal de las variables si fueran normales dentro de la campana de normalidad, se utilizarán estadísticos paramétricos, pero en el caso que no exista normalidad se procederá a utilizar estadísticos no paramétricos para realizar la contrastación de hipótesis.

**Tabla 14**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov de las variables regulación emocional cognitiva y habilidades sociales*

Variables	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Regulación emocional cognitiva	0.082	192	0.003
Habilidades sociales	0.083	192	0.003

La presente investigación tiene una muestra de 192 personas la cual es mayor de 50 lo que hace que se deba aplicar la prueba Kolmogorov Smirnov. En la tabla 13 se presenta el valor  $p = 0.003$  de la significancia del estadístico lo cual dentro de los parámetros es menor a 0.05 lo que significa que ambas variables no presentan una normalidad, por lo tanto, a continuación, se utilizarán estadísticos no paramétricos como la Rho de Spearman y Chi Cuadrado de bondad de ajuste para comprobar las hipótesis planteadas.

#### **5.4.2. Comprobación de Hipótesis Específica 1**

La comprobación de la hipótesis específica 1 se corroborará con el estadístico de bondad de ajuste de Chi-Cuadrado ya que el objetivo de este es conocer en qué medida se ajustan los datos de la muestra a los esperados con un 95% de confianza de los datos.

#### **Formulación de hipótesis**

H<sub>0</sub>: El tipo de estrategia de regulación emocional cognitiva más utilizada no es la desadaptativa en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

H<sub>1</sub>: El tipo de estrategia de regulación emocional cognitiva más utilizada es la desadaptativa en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

**Nivel de significancia**

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

**Estadístico de la prueba**

La prueba utilizada para esta comprobación de la hipótesis de esta variable no paramétrica es el Chi- Cuadrado de Bondad de Ajuste.

**Tabla 15**

*Prueba no paramétrica Chi Cuadrado bondad de ajuste de la variable regulación emocional cognitiva*

	Regulación emocional cognitiva
Chi-cuadrado	125,583 <sup>a</sup>
gl	36
Sig. asintótica	<b>0.000</b>

**Lectura del P valor**

$H_0: (p \geq 0.05) \rightarrow$  No se rechaza la  $H_0$

$H_1: (p < 0.05) \rightarrow$  Se rechaza la  $H_0$

$P=0.000; \alpha = 0.05 \rightarrow P < 0.05$  por lo tanto se rechaza la  $H_0$

**Decisión**

En la tabla 14 se puede visualizar que la significación asintótica tiene un puntaje de 0.000 (7.53338206881524E-12) lo cual se ubica en un número menor que 0.05, lo que quiere decir que se rechaza la  $H_0$ .

**Conclusión**

Es por ello que con un 95% de confianza se concluye que el tipo de estrategia de regulación emocional cognitiva más utilizada es la desadaptativa en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

### 5.4.3. Comprobación de Hipótesis Especifica 2

En cuanto a la comprobación de la hipótesis específica 2 se utilizará el estadístico de bondad de ajuste de Chi- Cuadrado de análisis no paramétrico para conocer en qué medida se ajustan los datos de la muestra a los esperados con un 95% de confianza.

#### Formulación de hipótesis

H<sub>0</sub>: El nivel de habilidades sociales predominante no es bajo en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

H<sub>1</sub>: El nivel de habilidades sociales predominante es bajo en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

#### Nivel de significancia

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

#### Estadístico de la prueba

La prueba utilizada para esta comprobación de la hipótesis de esta variable no paramétrica es el Chi- Cuadrado de bondad de ajuste.

**Tabla 16**

*Prueba no paramétrica Chi Cuadrado bondad de ajuste de la variable habilidades sociales*

	Habilidades sociales
Chi-cuadrado	219,667 <sup>a</sup>
gl	4
Sig. asintótica	<b>0.000</b>

**Lectura del P valor**

$H_0: (p \geq 0.05) \rightarrow$  No se rechaza la  $H_0$

$H_1: (p < 0.05) \rightarrow$  Se rechaza la  $H_0$

$P=0.000; \alpha = 0.05 \rightarrow P < 0.05$  por lo tanto se rechaza la  $H_0$

**Decisión**

En la tabla 15 se puede visualizar que la significación asintótica tiene un puntaje de 0.000 (2.2114E-42) lo cual se ubica en un número menor que 0.05, lo que quiere decir que se rechaza la  $H_0$ .

**Conclusión**

Es por ello que con un 95% de confianza se concluye que el nivel de habilidades sociales predominante es bajo en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

**5.4.4. Comprobación de Hipótesis Especifica 3**

En cuanto a la comprobación de la hipótesis específica 3 se utilizará el estadístico de correlación de Rho de Spearman ya que se están utilizando estadísticos no paramétricos de esta forma esta prueba está diseñada para variables que son de tipo ordinal que buscan una relación lineal entre variables además de corroborar los datos esperados con un 95% de confianza en los resultados.

**Formulación de hipótesis**

$H_0$ : No existe relación entre las dimensiones de regulación emocional cognitiva y las dimensiones de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

$H_1$ : Existe relación entre las dimensiones de regulación emocional cognitiva y las dimensiones de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

### Nivel de significancia

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

### Estadístico de la prueba

La prueba utilizada para esta comprobación de la hipótesis de ambas variables de utilizó el estadístico no paramétrico de Correlación Rho de Spearman.

**Tabla 17**

*Prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman de las dimensiones de regulación emocional cognitiva y habilidades sociales.*

Rho de Spearman		Dimensión conductual	Dimensión cognitiva	Dimensión fisiológica
	Coeficiente de correlación	,255**	,431**	-,157*
Estrategias adaptativas	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.029</b>
	N	192	192	192
	Coeficiente de correlación	-0.043	-0.089	0.095
Estrategias desadaptativas	Sig. (bilateral)	<b>0.555</b>	<b>0.220</b>	<b>0.190</b>
	N	192	192	192

### Lectura del P valor

$H_0: (p \geq 0.05) \rightarrow$  No se rechaza la  $H_0$

$H_1: (p < 0.05) \rightarrow$  Se rechaza la  $H_0$

$P=0.000, 0.000, 0.029, 0.555, 0.220, 0.190; \alpha = 0.05 \rightarrow P < 0.05$  por lo tanto se rechaza la  $H_0$

### Decisión

En la tabla 16 se puede visualizar que la dimensión de estrategias adaptativas con las dimensiones de habilidades sociales presenta un p valor de 000, 0.000, 0.029 los cuales son puntajes menores a 0.05, que por consiguiente rechaza la  $H_0$ , sin embargo, la dimensión de estrategias desadaptativas presenta un p valor

de 0.555, 0.220, 0.190 siendo estos mayores 0.05 lo cual no rechazaría la  $H_0$ . Por lo tanto, los resultados al ser equitativos se optan por beneficiar la investigación rechazando la  $H_0$ .

### **Conclusión**

De esta forma con un 95% de confianza se concluye que existe relación entre las dimensiones de regulación emocional cognitiva y las dimensiones de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

#### **5.4.5. Comprobación de Hipótesis General**

En cuanto a la comprobación de la hipótesis específica 3 se utilizará el estadístico no paramétrico de correlación de Rho de Spearman buscando una relación lineal entre variables además de corroborar los datos esperados con un 95% de confianza en los resultados.

#### **Formulación de hipótesis**

$H_0$ : No existe relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

$H_1$ : Existe relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

#### **Nivel de significancia**

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

#### **Estadístico de la prueba**

La prueba utilizada para esta comprobación de la hipótesis de ambas variables de utilizó el estadístico no paramétrico de Correlación Rho de Spearman.

**Tabla 18**

*Prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman de las variables de regulación emocional cognitiva y habilidades sociales.*

	Rho de Spearman	Habilidades sociales
Regulación emocional cognitiva	Coefficiente de correlación	<b>,190**</b>
	Sig. (bilateral)	<b>0.008</b>
	N	192

### **Lectura del P valor**

$H_0: (p \geq 0.05) \rightarrow$  No se rechaza la  $H_0$

$H_1: (p < 0.05) \rightarrow$  Se rechaza la  $H_0$

$P = 0,008; \alpha = 0.05 \rightarrow P < 0.05$  por lo tanto se rechaza la  $H_0$

### **Decisión**

En la tabla 17 se puede visualizar que la significación bilateral de la correlación es de 0.008 lo cual es menor a 0.05, lo cual rechaza la  $H_0$ , además en esta correlación se puede observar un coeficiente de 0,190 lo que refleja una relación baja y significativa según los resultados arrojados en el SPSS.

### **Conclusión**

De esta forma con un 95% de confianza se concluye que existe relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.

## **5.5. Discusión**

La investigación presentada ha reflejado a lo largo de la obtención de datos y en el análisis de resultados, datos peculiares que reflejan una problemática actual, tomando en cuenta la primera variable de regulación emocional cognitiva se puede observar en la tabla 7 que existe una mayor cantidad de respuestas dirigidas a las estrategias desadaptativas en un nivel altamente utilizado, las estrategias agrupadas



como desadaptativas fueron rumiación, catastrofización, autoculparse y culpar a otros las cuales tuvieron una mayor frecuencia en la utilización de estas en los estudiantes de educación secundaria, al igual que en la investigación de Bayo et al., (2018) en la cual obtuvo resultados de adolescentes de ambos sexos que las estrategias de rumiación, catastrofización, autoculparse y aceptación son más frecuentes se asocian a sintomatologías psicológicas lo cual puede ser similar a los resultados obtenidos en cuanto a la utilización de estas estrategias desadaptativas lo cual predispone a las personas que utilizan mayormente estas estrategias puedan tener mayor malestar psicológico y desarrollar síntomas que obstruyan el adecuado desarrollo de los adolescentes.

Asimismo, Navarro (2018) concluye que las estrategias desadaptativas de regulación emocional cognitiva son primordiales para mantener estados afectivos negativos lo que sería una causa de la depresión adolescente y aún más en el contexto de aislamiento social que presentan los estudiantes ya que no llegan a evidenciar maneras más adaptadas de canalizar sus emociones.

Por otro lado, en cuanto a los resultados obtenidos de la variable habilidades sociales se obtuvieron puntajes cercanos a los esperados ya que la mayor frecuencia se encontró en el nivel promedio de habilidades sociales sin embargo el siguiente nivel más elevado fue el bajo, ubicando a la mayor cantidad de la muestra en el rango descendente de los niveles ya que la mayor cantidad tenían niveles promedio, bajo e inferior, se estima que estos niveles bajos de habilidades sociales sea por las características de la muestra al estar en una institución educativa fuera de la ciudad y también ser una población afectada por los efectos de la educación desde casa es por ello que a comparación con la investigación de Calderón en el año 2017 sobre funcionamiento familiar y habilidades sociales de adolescentes de la I.E. Manuel Flores Calvo, en el cual por medio de sus resultados se evidencio un nivel muy alto de habilidades sociales en los estudiantes de esta institución lo cual genera un contraste de la educación presencial al presente año con limitaciones de interacción debido a no asistir presencialmente al colegio, cabe resaltar que se denota una afección notable en las habilidades sociales de los adolescentes en nuestra localidad. Un aporte importante en el desarrollo de habilidades sociales es la

investigación de Navarro (2016) en la que demuestra que los adolescentes con nivel alto en habilidades sociales, son más propensos a desarrollar con mayor facilidad más habilidades conforme avanza su edad es decir que tendrán mayor facilidad de fortalecer el desarrollo social, lo cual refleja que la estimulación de las habilidades sociales en esta etapa favorece al desarrollo a largo plazo ya que predispone a la persona a desarrollar más habilidades socialmente efectivas que mejoren sus relaciones interpersonales.

Dentro de la investigación también se menciona la relación que existe entre las estrategias adaptativas y desadaptativas con las dimensiones conductual, cognitivo y fisiológico donde se evidencian correlaciones interesantes ya que a mayores estrategias adaptativas existe mayores habilidades conductuales y cognitivas que demuestran mayor nivel de habilidades sociales, sin embargo existe una relación negativa en el componente fisiológico ya que esta dimensión está ligada a reacciones del cuerpo que se emiten involuntariamente cuando no se tienen las habilidades necesarias para interactuar con las demás personas, estas reacciones aparecen de igual forma cuando se tienen estrategias desadaptativas es decir no se regulan adecuadamente las emociones, es por ello que se pudo observar en la relación de igual forma que a mayores estrategias desadaptativas menores habilidades cognitivas y conductuales pero mayores respuestas fisiológicas. Estos resultados demuestran que las personas adquieren mayor bienestar con el uso de estrategias adaptativas y mayores competencias sociales, así como lo demuestra Ruesta (2021) demostrando que existe una relación positiva entre las estrategias reinterpretación positiva, refocalización en los planes y focalización positiva con el bienestar psicológico y de igual forma que esta investigación una relación negativa entre las estrategias culpar a otros, rumiación y catastrofización con el bienestar psicológico.

Finalmente se comprobó la existencia de la relación entre regulación emocional cognitiva con habilidades sociales ya que presentan una correlación positiva lo que demuestra que tener estrategias de regulación emocional cognitiva adaptativas mejoran progresivamente el desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes ya que el hecho de tener formas adecuadas de manejar las emociones

mejorará la forma en la que se interactúa con el medio beneficiando de esta forma múltiples aspectos de la persona, Garay y Gutiérrez (2021) investigaron estas dos variables obteniendo el mismo resultado que ambas variables tienen una relación, llegando a la conclusión de que mientras más desarrollen los adolescentes estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva, tendrán menos dificultades al momento de relacionarse con su entorno ya que existirá una mejor perspectiva del mundo y de sí mismos, de esta forma se respaldan los resultados de la presente investigación.

## **Capítulo VI**

### **Conclusiones y Sugerencias**

#### **6.1. Conclusiones**

##### **6.1.1. Primera**

Se determinó que existe relación (Rho de Spearman=,190) entre la variable regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna en el año 2021.

##### **6.1.2. Segunda**

Se evidenció que existe mayor utilización de las estrategias desadaptativas de regulación emocional cognitiva en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna en el año 2021.

##### **6.1.3. Tercera**

Se determinó que el nivel predominante de Habilidades Sociales es promedio (55.2%) en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna en el año 2021.

##### **6.1.4. Cuarta**

Se encontraron correlaciones positivas en la dimensión de estrategias adaptativas con las dimensiones cognitivo (Rho de Spearman= ,255) y conductual

(Rho de Spearman= ,431) sin embargo la correlación fue negativa con la dimensión fisiológica (Rho de Spearman= -,157) por otro lado, la dimensión de estrategias desadaptativas tiene una correlación negativa con las dimensiones cognitivo (Rho de Spearman= -0.089) y conductual (Rho de Spearman= -0.043) pero una correlación positiva con la dimensión fisiológica (Rho de Spearman= 0.095).

### **6.1.5. Quinta**

Se concluye que la investigación demostró que utilizar estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva puede desarrollar mayores habilidades sociales en base a las competencias cognitivas y conductuales de los adolescentes además mejorar el manejo de respuestas fisiológicas ante situaciones sociales, por consecuencia resulta importante potenciar las habilidades sociales.

## **6.2. Sugerencias**

### **6.2.1. Primera**

A la institución educativa, a la instancia de atención psicológica, docentes y padres de familia, se recomienda fomentar el desarrollo de habilidades sociales y estrategias de regulación emocional cognitiva a través de programas con maneras innovadoras y modernas que ayuden a concientizar y motiven al adolescente la importancia de un buen desarrollo de competencias personales.

### **6.2.3. Tercera**

Fomentar la creación de entornos recreativos y didácticos en los adolescentes que permitan de manera natural la interacción social como por ejemplo empleando programas de forma presencial los cuales sean llamativos y permitan la interacción enseñando y fomentando estrategias de regulación emocional cognitiva y competencias sociales.

### **6.2.3. Tercera**

Se sugiere que la Dirección Regional de Educación y Unidad de Gestión Educativa Local Tacna puedan promocionar la organización de programas con el objetivo de promover el desarrollo de habilidades sociales mediante la interacción entre pares tanto en adolescentes como niños para que de esta forma se pueda valorar mucho más la importancia de las habilidades sociales para el futuro de las personas.

### **6.2.4. Cuarta**

A las familias que forman parte fundamental del desarrollo de los adolescentes, se sugiere tomar consciencia de la afectación personal y social de los adolescentes con la educación virtual lo cual limita el desarrollo adecuado de ellos y es de suma importancia buscar estrategias y oportunidades en las cuales puedan experimentar diversas situaciones guiándolos a un adecuado manejo de sus emociones y de sus competencias.

### **6.2.5. Quinta**

Finalmente se sugiere ampliar la información y aplicación de la Regulación Emocional Cognitiva ya que al ser una variable poco estudiada en la localidad puede servir de apoyo para futuras investigaciones o promoción de las estrategias adaptativas dentro de la población de adolescentes de Tacna y el Perú.

## Referencias

- Castañeiras, A. & Richaud de Minzi, M. (2014). Contribución de las estrategias cognitivas de regulación emocional en la ansiedad, depresión y bienestar en niños de 10 años. Resultados preliminares. *Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 6(2), 81-89.
- Ballester, R. & Gil, M. (2002). *Habilidades sociales: Evaluación y tratamiento*. Madrid: Síntesis.
- Bayo, M. & D'Augerot, M. (2019). *Estrategias cognitivas de regulación emocional, bienestar psicológico y sintomatología en adolescentes* (Informe Final de Trabajo de investigación, Universidad Nacional de Mar del Plata). <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/1148/0309.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bazán, C., Florencia, B., Giacomazzo, D., Gutiérrez, M. & Maffeo, F. (2020). *Adolescentes, COVID-19 y aislamiento social, preventivo y obligatorio*. <https://grupofusa.org/wp-content/uploads/2020/05/Adolescentes-COVID-19-y-aislamiento-social.pdf>
- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V., & Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Psicoespacios*, 11(18), 133-147. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5922283.pdf>
- Borda, E., & Muñoz Ramos, J. (2019). Uso excesivo de las redes sociales y relaciones interpersonales en estudiantes de nivel secundario. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Nacional de San Agustín). <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9453>
- Borrás, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07.

- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI Editores. Recuperado de <https://cideps.com/wpcontent/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamientode-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>
- Calderón, R. (2017). *Funcionamiento familiar y habilidades sociales de adolescentes de la IE Manuel Flores Calvo, distrito de Pocollay–Tacna, 2017*. (Tesis de licenciatura en enfermería, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann). [http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3133/1293\\_2017\\_calderon\\_barja\\_r\\_i\\_facs\\_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3133/1293_2017_calderon_barja_r_i_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Campos, C. (2017). *Empatía y habilidades sociales*. (Tesis de Grado en Psicología Clínica, Universidad Rafael Landívar. México). <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Campos-Carmen.pdf>
- Canedo, M., Andrés, L., Canet-Juric, L. & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*. 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Carver, S., Scheier, F., & Weintraub, K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56, 267-283.
- Cerron, J. (2021). *Habilidades sociales y rendimiento académico en estudiantes del III ciclo de educación primaria-Universidad Nacional de Ucayali, 2020*. (Tesis de maestría en docencia y pedagogía universitaria, Universidad Nacional de Ucayali). <https://www.unu.edu.pe/portal/index.php>
- Chau, C., Morales, H., & Werzell, M. (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista de Psicología de la PUCP*, 1, 94-130.
- Cohen, S., & Coronel, C. (2009). *Aportes de la teoría de las habilidades sociales a la comprensión del comportamiento violento en niños y adolescentes*. (Trabajo académico, Universidad de Buenos Aires). <https://www.aacademica.org/000-020/753>



- Cole, P. & Kaslow, N. (1988). Interactional and cognitive strategies for affect regulation: Developmental perspective on childhood depression. *Cognitive processes in depression*, 310-343.
- Cordon, A. (2014). *Relaciones Interpersonales de las adolescentes que han crecido bajo la ausencia del padre con personas de género masculino*. (Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la Asunción, Guatemala). <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Cordon-Ana1.pdf>
- Cosar, L. (2021) *Dependencia Emocional y Regulación Cognitiva Emocional en parejas de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/655279/CosarS\\_L.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/655279/CosarS_L.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Cova, F., Rincón, P., & Melipillán, R. (2007). Rumiación y presencia de sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 24,175-183.
- Domínguez S., & Merino C. (2018). Cognitive Emotional Regulation Questionnaire-18 en universitarios: Evidencias de validez convergente y discriminante. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(47), 171-184.
- Domínguez, S. & Medrano, L. (2016). Propiedades psicométricas del cuestionario de regulación cognitiva de las emociones (CERQ) en estudiantes universitarios de Lima. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 53-67.
- Domínguez, S. (2017). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios: análisis preliminar. *Salud Uninorte*, 33(3), 315-321.
- Domínguez, S., Alarcón, D., & Navarro, J. (2017). Relación entre ansiedad ante exámenes y rendimiento en exámenes en universitarios: análisis preliminar de la diferencia según asignatura. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(1), 166-176. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.11.492>.

- Dongil, E. & Cano, A. (2014). Habilidades sociales. *Revista Seas*, (20)1 100-160.  
[http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)
- Ekman, P. (2003). Darwin, deception, and facial expression. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000, 205-221.
- Garay, A. y Gutiérrez, L. Regulación Emocional Cognitiva y Habilidades Sociales en adolescentes de Ayacucho, Perú. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas).  
[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/655722/GarayP\\_A.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/655722/GarayP_A.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Garber, J., & Dodge, K. (1991) *Domains of emotion regulation. The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*. Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T. & Teerds, J. (2002). Estrategias cognitivas de afrontamiento y síntomas de depresión y ansiedad: una comparación entre adolescentes y adultos. *J. Adolesc.* 25, 603–611. doi: 10.1006 / jado.2002.0507
- Garnefsky, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. doi: 10.1027/1015-5759.23.3.141
- Goldstein, A. (1978). *Escala de evaluación de habilidades sociales*.  
[https://www.academia.edu/37172809/ESCALA\\_DE\\_EVALUACION\\_DE\\_HABILIDADESSOCIALES\\_BIBLIOTECA\\_DE\\_PSICOMETRIA](https://www.academia.edu/37172809/ESCALA_DE_EVALUACION_DE_HABILIDADESSOCIALES_BIBLIOTECA_DE_PSICOMETRIA)
- Garrido, R. (2016). *Relación entre el clima social familiar y habilidades sociales en adolescentes trabajadores que asisten a dos escuelas públicas de Lima*. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Cayetano Heredia)  
<https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/573/Relacion%20entre%20el%20clima%20social%20familiar%20y%20habilidades%20sociales%20en%20adolescentes%20trabajadores%20que%20asisten%20a%20dos%20escuelas%20p%C3%BAblicas%20de%20Lima.pdf>

[idades%20sociales%20en%20adolescentes%20trabajadores%20que%20asisten%20a%20dos%20escuelas%20p%20c3%20bablicas%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

- Gresham, F. (1988). Social skills: Conceptual and applied aspects of assessment, training and social validation. *Handbook of Behavior Therapy in Education*, 523-546.
- Griffa, M. & Moreno, J. (2005). *Claves para una Psicología del Desarrollo. Vida prenatal*. Etapas de la niñez. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26 (1), 1-26-  
<http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*.
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Cognitive Sciences*. 9(2), 69-74.
- Gross, J. & Jazaieri, H. (2014). Emoción, regulación emocional y psicopatología: una perspectiva científica afectiva. *Clinical Psychology*, 2, 87-401.
- Gross, J., Sheppes, G. & Urry, H. (2011). Conferencia sobre cognición y emoción en la preconferencia de emociones del SPSP de 2010. *Cogn. Emot.* 25, 765-781.
- Herrera, J. (2019). Construcción de una escala de habilidades sociales EHSA en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de San Martín de Porres, 2019. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Cesar Vallejo).[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37175/Herrera\\_CJG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37175/Herrera_CJG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Hervás, G. & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59(1-2), 9-36
- Huamán, L. (2020). Habilidades sociales en los estudiantes de sexto grado de primaria de dos instituciones educativas del Callao, 2019. (Tesis de maestría en educación con mención en psicopedagogía de la infancia, Universidad San Ignacio de Loyola). [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10393/1/2020\\_Huam%C3%A1n%20Pretell.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10393/1/2020_Huam%C3%A1n%20Pretell.pdf)
- Hurtado, R. (2018). Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, 2017. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Inca Garcilaso de la Vega). [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2210/TRAB.SUF.PROF.\\_Rocio%20del%20Milagro%20Karla%20Hurtado%20Vidarte.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2210/TRAB.SUF.PROF._Rocio%20del%20Milagro%20Karla%20Hurtado%20Vidarte.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Inés, M., Bayo, M., González, R., & Bakker, L. (2018). Estrategias cognitivas de regulación emocional adaptativas y desadaptativas en adolescentes argentinos. Diferencias según sexo. *Anuario de Investigaciones*, 25, 413-421.
- Janoff, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of personality and social psychology*, 37 (10).
- John, O., & Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Koole, S. (2009). The psychology of the emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kopp, C. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25 (3), 343-354.
- Lacunza, A. & González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23), 159-182.

- Lazarus, S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Liu, A. (2014) Relaciones interpersonales de las adolescentes que han crecido bajo la ausencia del padre con personas de género masculino. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Rafael Landívar). <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Cordon-Ana1.pdf>
- López, L. (2010). El desarrollo de las habilidades sociales. *Revista digital Innovación y Experiencias Educativas*, 31, 2-9. [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_32/LAURA\\_LOPEZ\\_%202.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_32/LAURA_LOPEZ_%202.pdf).
- Medrano, L., Moretti, L., Ortiz, A. & Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en universitarios de Córdoba. *Revista Psykhe*, 22 (1), 83-96. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v22n1/art07.pdf>
- Meichenbaum, D., Butler, L., & Gruson, L. (1981). Toward a conceptual model of social competence. En J. Wine y M. Smye (Eds.), *Social competence* (pp. 36-60). New York: The Guilford Press.
- Mendoza, D. (2021) *Salud percibida y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de licenciatura en psicología, Pontificia Universidad católica del Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12404/18358>
- Michelson & Cols (1987). *Las Habilidades Sociales en la Infancia, Evolución y Tratamiento*. España: Editorial Martínez Roca.
- Monjas, I. (2002). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social* (PEHIS). Madrid: CEPE.
- Monjas, M. & Gonzales, B (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. Madrid: Centro de Investigación y Documentación Educativa.
- Montes, S., & Rojas, Y. (2020). *Habilidades sociales y estilos de aprendizaje en adolescentes de una Institución Educativa Estatal, Huancayo–2020*. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Peruana de los Andes). <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1963>

- Monzón, J. (2014). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad*. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Rafael Landívar). <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Monzon-Jose.pdf>
- Morales, R. (2019). *Estrategias de regulación emocional cognitiva y resiliencia en estudiantes universitarios de los primeros semestres de una universidad particular de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Ricardo Palma).
- Morales, L. (2013). *Habilidades sociales que se relacionan con las conductas de riesgo en adolescentes de la Institución Educativa Fortunato Zora Carvajal, Tacna–2012*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Jorga Basadre Grohmann). <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/422>
- Navarro J., Domínguez, S. & Medrano, L. (2020). Estructura Interna del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18) en una Muestra de Adolescentes Peruanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(54), 165-178.
- Navarro, J. (2018). *Influencia de las estrategias de regulación cognitiva de las emociones sobre la depresión en adolescentes*. (Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres). <https://hdl.handle.net/20.500.12727/3483>
- Navarro, R. (2014). *Desarrollo de habilidades sociales y su relación con la edad de los adolescentes de 1ro a 5to de secundaria en la Institución Educativa Coronel Bolognesi Tacna Perú 2013*. (Tesis de licenciatura en enfermería, Universidad Nacional Jorga Basadre Grohmann). <http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/153/TG0009.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Abenza, L. (2013). Validación de la Escala de Catastrofismo ante el Dolor (Pain Catastrophizing Scale) en deportistas españoles. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 13(1), 83-94.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Salud Mental del adolescente*.

- Peñañiel, E. & Serrano, C. (2010) *Habilidades Sociales*. España: Editorial Editex.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pérez, O., & Bello, N. (2017). Regulación emocional: Escalas de medición en español [revisión psicométrica]. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(2), 81-91.
- Pizarro, R. (2016). Relación entre el clima social familiar y habilidades sociales en adolescentes trabajadores que asisten a dos escuelas públicas de Lima Metropolitana. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Cayetano Heredia). <https://hdl.handle.net/20.500.12866/573>
- Raffo, L. & Zapata I. (2000). *Mejorando las habilidades sociales*. Lima: Colegio de Psicólogos del Perú CDR.
- Reche, E. (2019). *Evaluación de la regulación emocional cognitiva en fibromialgia mediante el instrumento Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*.
- Roca, J. (2007). Conducta y conducta. *Acta comportamentalia*, 15(spe), 33-43.
- Rodríguez, L. (2015). *Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín de la UPTC*. (Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia) 25 Repositorio institucional de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.  
<https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/1415>
- Rothbart, M., Ziaie., & O'Boyle, C. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. En N. Eisenberg, & R. A. Fabes (Eds.), *New Directions for Child Development* (pp. 7-23).
- Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. En R. E. Bar-On, & J. D. A. Parker, (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*
- Schaffer, R. (1990). El desarrollo de la competencia interactiva en la infancia. *Aspectos cognitivos de la socialización en la edad evolutiva* (pp. 37-48).

- Steinberg, L. (2005). Desarrollo cognitivo y afectivo en la adolescencia. *Tendencias en ciencias cognitivas*, 9 (2), 69-74.
- Szmidt, E & Kacprzyk, J. (2011). The Spearman rank correlation coefficient between intuitionistic fuzzy sets in Intelligent Systems. *International Conference*, 2010, pp. 276-280.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108, 209-232.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Torres, M. (2014). *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria*. (Tesis de maestría en intervención psicopedagógica, Universidad de Granada).  
[https://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info\\_academica/trabajo\\_fin\\_de\\_master/tfmhabilidades sociales/](https://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales/)
- Troy, A., Sallcross, A., Mauss, I. & Wilhelm, F. (2010). Seeing the Silver Lining: Cognitive Reappraisal Ability Moderates the Relationship Between Stress and Depressive Symptoms. *Emotion*, 10, 6, 783-795.
- UNICEF y Pontificia Universidad Católica del Perú (2020). *Ser adolescente en Perú*. <https://www.unicef.org/peru/informes/ser-adolescente-en-peru-2020>
- Valdez, M. (2019). *Relaciones interpersonales y habilidades sociales en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa, 2018*. (Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Señor de Sipán). <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6411>
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Palo Alto, CA: Stanford University Press.



# **ANEXOS**

**Anexo A**  
**Interpretación de coeficiente de correlación de Spearman (Szmidt y Kacprzyk 2011)**

Valor de Rho	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

**Anexo B**  
**Matriz de Consistencia**

<b>Formulación del Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables: Dimensiones e indicadores</b>	<b>Niveles Finales</b>	<b>Escala de Medición</b>	<b>Metodología</b>
<p><b>Interrogante General:</b> ¿Existe relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Existe relación entre regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Regulación Emocional Cognitiva</p> <p><b>Dimensiones:</b> Estrategias adaptativas  Estrategias desadaptativas</p> <p><b>Indicadores:</b> -Aceptación -Focalización positiva -Refocalización en los planes -Reinterpretación positiva -Poner en perspectiva</p>	<p>Poco utilizado  Moderadamente utilizado  Altamente utilizado</p>	<p>Ordinal</p>	<p><b>Tipo de Investigación</b> Básica o pura</p> <p><b>Tipo de Diseño</b> Descriptivo correlacional</p> <p><b>Población y muestra</b> Estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte” del distrito La Yarada Los palos</p>
<p><b>Interrogante Especifica 1:</b> ¿Cuál es el tipo de estrategia de regulación emocional cognitiva más utilizada en estudiantes de</p>	<p><b>Objetivo Especifico 1:</b> Determinar el tipo de estrategia de regulación emocional cognitiva más utilizada en estudiantes de</p>	<p><b>Hipótesis Especifica 1:</b> El tipo de estrategia de regulación emocional cognitiva más utilizada es la desadaptativa en estudiantes de</p>	<p>-Aceptación -Focalización positiva -Refocalización en los planes -Reinterpretación positiva -Poner en perspectiva</p>			

educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021?	educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021	educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021	-Autoculparse -Rumiación -Catastrofización -Culpar a otros			Muestra Censal 192 estudiantes
<b>Interrogante Específica 2:</b> ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales predominante en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021?	<b>Objetivo Específico 2:</b> Determinar el nivel de habilidades sociales predominante en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021	<b>Hipótesis Específica 2:</b> El nivel de habilidades sociales predominante es bajo en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021	<b>Variable 2: Habilidades Sociales</b>  <b>Dimensiones:</b> Componentes Conductuales  Componentes Cognitivos  Componentes Fisiológicos  <b>Indicadores:</b>	Inferior  Bajo  Promedio  Alto  Superior	Ordinal	<b>Técnicas e instrumentos</b> Tipo encuesta -Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva de las emociones (CERQ-18) -Escala de Habilidades Sociales (EHSA)
<b>Interrogante Específica 3:</b> ¿Existe relación entre las dimensiones de regulación emocional cognitiva	<b>Objetivo Específico 3:</b> Determinar la relación entre las dimensiones de regulación emocional cognitiva	<b>Hipótesis Específica 3:</b> Existe relación entre las dimensiones de regulación emocional cognitiva y las dimensiones de	-Competencias cognitivas -Expectativas -Estímulos -Autorregulación -Verbal -No verbal			

y las dimensiones de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021?	y las dimensiones de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021.	-Paralingüístico -Tasa cardiaca -Respiración -Flujo Sanguíneo -Respuesta electro dermal -Respuesta electro miográfica			
---	---	--	--	--	--	--

## Anexo C

## Ficha de jurado evaluador de plan de tesis



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



## ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES

## Carrera Profesional de Psicología

## Estructura del Plan de Tesis

TÍTULO DEL PLAN DE TESIS	Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°42044 "Alfonso Ugarte", Tacna 2021.
AUTORÍA	Contreras Mendoza, Nicole del Carmen
SEMESTRE ACADÉMICO	2021-II
JURADO EXAMINADOR	Julio Berne Valencia Valencia
FECHA DE EVALUACIÓN	04-10-2021

Nº	COMPONENTES DEL PLAN DE TESIS	INDICADORES	% DE APROBACIÓN
1	Título del Plan de Tesis	Es breve y coherente con el enunciado del problema, contiene variables en estudio, relación de estudio, lugar, año de ejecución de la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5
2	Autoría	El nombre del autor(a) va centrado y en el siguiente orden: apellidos y nombres. Bueno Regular Recomendaciones:	5
3	Líneas y Sublíneas de Investigación	El título del Plan de Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH. Bueno Regular Recomendaciones:	5
4	Planteamiento del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio. Bueno Regular Recomendaciones:	5
5	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5
6	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación? Bueno Regular Recomendaciones:	5
7	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación y son medibles. Se aprecia un objetivo por variable como mínimo. Bueno Regular Recomendaciones:	5
8	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Plan de Tesis y metodología de la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5
9	Bases Teóricas - Científicas	Se encuentra respaldado por autores y textos que se citan en APA en el mismo, respeta la corrección idiomática y la extensión del fundamento teórico científico le da solidez al Plan de tesis. Bueno Regular Recomendaciones:	5
10	Formulación de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica serán comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5
11	Operacionalización de Variables y escalas de medición	Se encuentran bien identificadas las variables en el título del Plan de Tesis y los indicadores permiten medir las variables. Se precisa claramente la escala de medición por variable. Bueno Regular Recomendaciones:	5



12	Tipo y diseño de investigación	El Plan de Tesis guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
13	Ámbito y tiempo social de la investigación	Es factible la ejecución de la investigación en el lugar o ámbito y tiempo social que se indica en el Plan de Tesis.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
14	Unidad de estudio	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
15	Población	Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
16	Muestra	Se precisa la forma en que se determinará el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
17	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señalan la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopilará la información.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentarán los datos, cómo se analizarán y los procedimientos para su interpretación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
18	Referencias	Respetan las normas APA y las fuentes presentadas están dentro de los rangos de actualidad.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		Las referencias coinciden con las citas hechas dentro del Plan de Tesis.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
19	Recursos	Señala si los recursos son suficientes para la ejecución del Plan de Tesis.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
20	Presupuesto	El presupuesto es real y suficiente para la ejecución del Plan de Tesis.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
21	Cronograma de actividades	Expresa el momento, la duración de cada actividad y acciones de investigación a realizar.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
<b>TOTAL % DE APROBACIÓN</b>			<b>100%</b>

% de APROBACIÓN: 130 = 100 %

DONDE:

Buena	Regular
5%	25%

$$x = \frac{? \times 100\%}{130}$$

### EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Plan de Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Plan de Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Plan de Tesis

Jurado Dictaminador

**Anexo D**  
**Aprobación del Plan de Tesis**

**Tacna, 06 de octubre del 2021**

Informe N° 029-2021-II-JBVV/D.FAEDCOH/UPT

Señor

**Dr. Raúl Valdivia Dueñas**

**DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES.**

PRESENTE

ASUNTO: Evaluación de plan de investigación de tesis.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento sobre la culminación del proceso de evaluación del proyecto de investigación de tesis, la cual ha sido designada a mi persona con Resolución N° 469-D-2021-UPT/FAEDCOH, que lleva por Título "Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°42044 "Alfonso Ugarte", Tacna 2021", presentado por la Bachiller en Psicología **Contreras Mendoza, Nicole del Carmen** para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Habiéndose realizado las correcciones necesarias, se da por **APROBADO** el presente plan de investigación para su ejecución.

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente. -

  
Mag. Julio Berne Valencia Valencia  
DNI 29674269



## Anexo E

### Carta de presentación para aplicación de instrumentos



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

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2021 octubre 18

Señor Prof.  
**Guido Velásquez Ballón**  
 Director de la Institución Educativa N° 42044 "Alfonso Ugarte"  
Ciudad.-

Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **Nicole del Carmen Contreras Mendoza**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, viene realizando su trabajo de investigación titulado **"Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 42044 "Alfonso Ugarte", Tacna 2021"**, para lo cual requiere aplicar instrumentos de evaluación.

Por lo que mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda recabar información académica de los estudiantes de la Institución que tan dignamente dirige.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,

Firmado por  
**MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS**

CN - MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS  
 D - UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA  
 T - DECANO FACULTAD EDUCACIÓN, CS.  
 COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES  
 Jefe de Unidad - DNE.0841238  
 C - PE

c.c. - Archivo  
 gra\*  
 Reg. Carta N° 186-2021

**Anexo F**  
**Informe de culminación de asesoría**

Tacna 02 de diciembre del 2021.

Señor  
Dr. M. Raúl Valdivia Dueñas Decano de la  
FAEDCOH – UPT  
Presente. -

Me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y conforme a lo dispuesto en la Resolución N° 483-D-2021-UPT/FAEDCOH, se me designa como asesor del trabajo de investigación, *Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 42044 "Alfonso Ugarte", Tacna 2021*, presentada por la Bachiller, CONTRERAS MENDOZA, Nicole del Carmen, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Considerando lo anteriormente descrito, cumpla con informar que ha concluido el proceso de asesoramiento al trabajo de investigación referido, por lo que la Srta. Bachiller, puede realizar los trámites respectivos al proceso de titulación.

Es lo que informo a usted.

Atentamente,



Psic. Fernando Heredia Gonzales  
Docente Asociado – FAEDCOH

## Anexo G

## Ficha de Jurado Dictaminador de aprobación de la Tesis: Dra. Luz Vargas Chirinos



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



**ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES**  
Carrera Profesional de Psicología

## Estructura del Informe de Investigación o TESIS

<b>TÍTULO DE LA TESIS</b>	"REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°42044 "ALFONSO UGARTE", TACNA 2021."
<b>AUTORÍA Y AFILIACIÓN</b>	Bachiller en Psicología CONTRERAS MENDOZA, Nicole Del Carmen
<b>SEMESTRE ACADÉMICO</b>	
<b>JURADO DICTAMINADOR</b>	Dra. LUZ VARGAS CHIRINOS
<b>FECHA DE EVALUACIÓN</b>	Tacna, 21 de diciembre del 2021

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
2	Titulo, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis Bueno Regular Recomendaciones:	5
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético Bueno Regular Recomendaciones:	5
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación Bueno Regular Recomendaciones:	5
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio Bueno Regular Recomendaciones:	2.5
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5

9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su informe de investigación y metodología de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA	2.5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.	5
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	Se precisa claramente la escala de medición de las variables	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación	5
18	Unidad de estudio, población y muestra	Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.	5
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales	2.5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados	2.5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	

		Buena	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.			5
		La investigación considera pruebas estadísticas			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
27	Referencias	Respeto las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
<b>TOTAL % DE APROBACIÓN</b>					<b>95%</b>

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Buena	Regular
5 %	25 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

## EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



Jurado Dictaminador

## Anexo H

### Informe de Jurado Dictaminador de aprobación de la Tesis: Dra. Luz Vargas Chirinos

AL: **DR. MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS**  
Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

DE: **DRA. LUZ VARGAS CHIRINOS**

ASUNTO : Culminación de Evaluación del Informe de investigación o Tesis

Fecha : Tacna, 21 de diciembre del 2021

REF. : Resolución Nº 628-D-2021-UPT/FAEDCOH

Me dirijo a Ud., para hacerle llegar el informe de evaluación del Informe de investigación o Tesis titulada:

**"REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°42044 "ALFONSO UGARTE", TACNA 2021."**

Realizado (a) por: Bachiller en Psicología **CONTRERAS MENDOZA, Nicole Del Carmen**

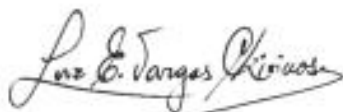
Cumple con los requisitos del Informe de investigación o Tesis.

No cumple con los requisitos del Informe de investigación o Tesis.

Observaciones:

Se levantaron observaciones hechas directamente

Atte.



(Firma)

Nombres y apellidos: Dra. LUZ VARGAS CHIRINOS  
D.N.I.: 00479672  
ORCID: 0000-0002-2091-8308

## Anexo I

## Ficha de Jurado Dictaminador de aprobación de la Tesis: Mg. Julio Valencia Valencia

**ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES**  
Carrera Profesional de Psicología

## Estructura del Informe de Investigación o TESIS

<b>TÍTULO DE LA TESIS</b>	Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa N° 42044 "Alfonso Ugarte", Tacna 2021
<b>AUTORÍA Y AFINACIÓN</b>	CONTRERAS MENDOZA, Nicole del Carmen
<b>SEMESTRE ACADÉMICO</b>	2021-II
<b>JURADO DICTAMINADOR</b>	Mtro. Julio Valencia Valencia
<b>FECHA DE EVALUACIÓN</b>	20-12-2021

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		Declara correctamente la autoría (ya centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis	5
3	Línea y Sublínea de Investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran	5
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético	5
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la Investigación e indica la estructura de la Investigación	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la Investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la Investigación?	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la Investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5

		Buena	Regular	Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su informe de investigación y metodología de la investigación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de las variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	



		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	Respeto las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el Informe de Investigación o Tesis	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
<b>TOTAL % DE APROBACIÓN</b>			<b>100%</b>

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Buena	Regular
5 %	25 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

### EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



Jurado Dictaminador

**Anexo J****Informe de Jurado Dictaminador de aprobación de la Tesis: Mg. Julio Valencia  
Valencia**

Tacna, 20 de diciembre del 2021

**Informe N° 048-2021-JBVV**

**Señor**

Dr. Raúl Valdivia Dueñas

Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

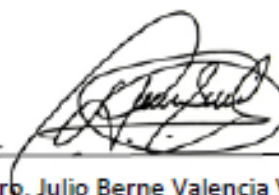
Presente.-

**ASUNTO:** Dictamen de Tesis.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento la culminación de la revisión de tesis presentada por el Bachiller en Psicología **CONTRERAS MENDOZA, Nicole del Carmen**, la cual fue designada a mi persona con resolución N°628-D-2021-UPT/FAEDCOH, que lleva por título **“Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N° 42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021”**.

Se propone: Seguimiento de tesis, por cuanto reúne las condiciones del caso.  
Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente,



Mtro. Julio Berne Valencia Valencia