



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Regulación emocional en las relaciones interpersonales en estudiantes
de EGBS de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”,
Riobamba.

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en
Psicopedagogía

Autora:

Moyolema Tenegusñay Jenifer Julissa

Tutor:

Dr. Claudio Eduardo Maldonado Gavilanez

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Jenifer Julissa Moyolema Tenegusñay, con cedula de ciudadanía 0605848993, autora del trabajo de investigación titulado: **REGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DE EGBS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CAP. EDMUNDO CHIRIBOGA”, RIOBAMBA**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Así mismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 22 de febrero 2024.



Jenifer Julissa Moyolema Tenegusñay
CI: 0605848993



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.11
VERSIÓN 01: 06-09-2021

ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 22 días del mes de Febrero de 2024, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante **JENIFER JULISSA MOYOLEMA TENEGUSÑAY** con CC: **0605848993**, de la carrera **PSCOPEPAGOGÍA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado **"REGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE EGBS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "CAP. EDMUNDO CHIRIBOGA" RIOBAMBA**, por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



Dr. Claudio Eduardo Maldonado Gavilanez
TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

“Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **REGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE EGBS DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAPITÁN “EDMUNDO CHIRIBOGA”**: RIOBAMBA, por Jenifer Julissa Moyolema Tenegusñay, con cédula de identidad número 0605848993, bajo la tutoría de Dr. Claudio Eduardo Maldonado Gavilanez; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 12 días del mes de abril del 2024.

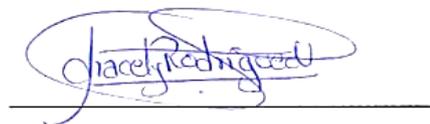
Mgs. Myrian Alicia Tapia Arevalo
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Israel Antonio García Neira
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **MOYOLEMA TENEGUSÑAY JENIFER JULISSA** con CC: **0605848993**, estudiante de la Carrera **PSICOPEDAGOGÍA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"REGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DE EGBS LA UNIDAD EDUCATIVA "CAP. EDMUNDO CHIRIBOGA", RIOBAMBA"**, cumple con el 6%, de acuerdo al reporte del sistema Anti **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 14 de marzo de 2024


Dr. Claudio Eduardo Maldonado Gavilanez
TUTOR

DEDICATORIA

A las personas más importantes y las cuales me ayudaron a recorrer este camino largo, lleno de esfuerzo y sacrificios, especialmente a mi Papá que es el motor de mi vida, gracias a él he logrado más de lo que un día imagine, su apoyo ha sido incondicional, me ha brindado tolerancia, respeto y amor. Gracias Papito por toda su ayuda sin usted nada de esto es posible.

A mi mamita Santos que desde el cielo procura mi bienestar, me acompaña en las buenas, malas y peores. Gracias por cada acto de amor que tuvo conmigo, cada enseñanza que en vida tal vez no supe valorar, pero hoy quiero que sepa que todo es por y para usted y que nunca la voy a decepcionar, seré día a día la mejor.

A mi hermano Jhoel que, a pesar de las diferencias, es mi compañero, mi mano derecha, en quien confié. No sabes lo feliz que soy al tenerte y saber que nunca dejarías que nadie me lastime, gracias por animarme y apoyarme en cada locura que tengo, es un logro que no podría ser si no estás en ella, te amo por siempre.

A mi mejor amiga Emilia, aquella hermana que no tuve de sangre, pero sí de lazos afectivos. Mil gracias, por tanto, por tu ayuda, apoyo, compañía te debo mucho que no sabría por dónde empezar agradeciéndote, hoy quiero que seas parte de este logro, créeme que mucho te lo debo a ti, a tu amor y lealtad incondicional, sin tu presencia todo hubiera sido diferente, me has levantado de los hoyos más dolorosos, gracia por todo.

A mis tíos, tías, primos agradecerles por la mano que me brindan siempre, por esa buena actitud, y el apoyo sea moral o económico, sé que nunca estaré sola. A mis abuelitos que gracias por los consejos, las enseñanzas que me hacen saber día a día, por ustedes no he perdido el riel de mi vida, a aquellos reproches no fueron en vano, son mi mayor inspiración de amor y lucha.

Jenifer Julissa Moyolema Tenegusñay

AGRADECIMIENTO

A todas las autoridades que forman parte de la Universidad Nacional de Chimborazo, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitir realizarme profesionalmente dentro de la carrera de Psicopedagogía.

A la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, sobre todo a los miembros que la conforman como son el cuerpo directivo y personal administrativo quienes aportaron de forma significativa en mi carrera.

A mis queridos docentes quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como persona y profesionalmente, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo estoy eternamente agradecida.

A la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga” lugar en donde realicé este trabajo investigativo, quienes me permitieron desglosar mi sabiduría, y por los cuales estaré siempre agradecida.

A mi tutor de tesis, el Dr. Claudio Eduardo Maldonado Gavilanez, por toda la sabiduría y conocimiento entregado en este largo proceso, por el respeto y la predisposición que me ha brindado, me llevo un grato recuerdo de la experiencia vivida.

Jenifer Julissa Moyolema Tenegusñay

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I 14

1. INTRODUCCIÓN..... 14

1.1. Antecedentes de investigaciones anteriores 15

1.2. Planteamiento del problema 17

1.3. Justificación..... 19

1.4. Objetivos 20

1.4.1 Objetivo General 20

1.4.2. Objetivos Específicos 20

CAPÍTULO II..... 21

2. MARCO TEÓRICO..... 21

2.1. REGULACIÓN EMOCIONAL 21

2.1.1 Clasificación de las Emociones 21

2.1.2. Estrategias de Regulación Emocional 22

2.1.3. Estrategias de Regulación Emocional Adaptativas y Desadaptativas 23

2.1.4. Técnicas para la Regulación Emocional 23

2.2. RELACIONES INTERPERSONALES 25

2.2.1. Dimensión de las Relaciones Interpersonales 25

2.2.2. Tipos de relaciones interpersonales..... 28

2.2.3. Convivencia escolar 28

CAPÍTULO III 29

3. METODOLOGÍA..... 29

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN 29

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN 29

3.3.	TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	29
3.3.1	Nivel o Alcance de la Investigación.....	29
3.3.2	Por el objetivo	29
3.3.3	Por el lugar	29
3.3.4.	Por el Tiempo	30
3.3.	UNIDAD DE ANÁLISIS.....	30
3.4.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	31
3.5.	MÉTODOS DE ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS.....	31
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	33
4.1.	Resultados datos recogidos del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) ..	33
4.2.	Resultados de los datos recogidos de la Escala de Relaciones Interpersonales tomada como modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.	38
	CAPÍTULO V	43
	5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1.	CONCLUSIONES.....	43
5.2.	RECOMENDACIONES	44
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
	ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudio.....	30
Tabla 2. Muestra.....	30
Tabla 3. Niveles de Regulación Emocional en estudiantes de Octavo año paralelo “E” .	33
Tabla 4. Regulación Emocional en los estudiantes de Octavo año paralelo “F”	34
Tabla 5. Niveles de Regulación Emocional en estudiantes de Octavo año paralelo “G”.	36
Tabla 6. Niveles de Regulación Emocional en los estudiantes de Octavo año de Educación General Básica Superior en los paralelos “E”, “F” y “G”.	37
Tabla 7. Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año “E”.	38
Tabla 8. Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año “F”	39
Tabla 9. Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año “G”	40
Tabla 10. Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año de Educación General Básica Superior de lo paralelos “E”, “F” y “G”	41
Tabla 11. Relaciones Interpersonales de Octavo año de Educación General Basica Superior paralelos “E”, “F”y “G”	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1. Niveles de Regulación Emocional según las estrategias planteadas, en los estudiantes de Octavo año paralelo “E”. -----	33
Figura 2. Niveles de Regulación Emocional en estudiantes de Octavo año paralelo “F”. -	35
Figura 3. Niveles de Regulación Emocional en estudiantes de Octavo año paralelo “G”. 36	
Figura 4. Niveles de Regulación Emocional de los estudiantes de Octavo año de Educación General Básica Superior de los paralelos “E”, “F” y “G”. -----	37
Figura 5. Dimensiones de Relaciones Interpersonales en octavo año “E”. -----	38
Figura 6. Dimensiones de Relaciones Interpersonales en octavo año “F”. -----	39
Figura 7. Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año “G”. -----	40
Figura 8. Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año de Educación General Básica Superior de lo paralelos “E”, “F” y “G”. -----	41
Figura 9. Relaciones Interpersonales de Octavo año de Educación General Basica Superior paralelos “E”, “F” Y “G”. -----	42

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo determinar el nivel de regulación emocional en las dimensiones de las relaciones interpersonales en estudiantes de la Unidad Educativa” Cap. Edmundo Chiriboga”, es necesario tener en cuenta la importancia de investigar las diferentes estrategias de regulación emocional para saber entender los comportamientos y como estas acciones pueden repercutir en las relaciones entre estudiantes, sabiendo que, son más susceptibles a generar acciones negativas, construyendo un problema mucho más grande, la información fue sustentada con fuentes primarias y el aporte de la investigadora con criterios acorde a la realidad. Metodológicamente la investigación tiene un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo transversal, por el nivel o alcance descriptivo, comparativo. La Población es de 3575 estudiantes, tomado como muestra 105 estudiantes de Octavo año de Educación General Básica Superior paralelo “E” “F” “G”. Los instrumentos de recolección de datos es el cuestionario de Regulación Emocional que mide la capacidad de una persona para ocultar sus emociones (supresión expresiva), y su capacidad para conseguir modificarlas (reevaluación cognitiva) y la escala de relaciones interpersonales entre las tres dimensiones de comunicación, actitud y trato. Los resultados obtenidos, posee un nivel medio de regulación emocional siendo la estrategia de reevaluación cognitiva las más efectuada. Con respecto a las relaciones interpersonales en su gran mayoría positivas con el 84% de la muestra siendo la dimensión actitud la más utilizada con un 88% y la que menos se presencia negativamente la comunicación con un 34%.

Palabras claves: Regulación Emocional, Relaciones Interpersonal, Reevaluación Cognitiva, Supresión Expresiva, Comunicación.

ABSTRACT

The study aim of **“THIS RESEARCH WORK IS TO DETERMINE THE LEVEL OF EMOTIONAL REGULATIONS AND THE DIMENSIONS OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS AMONG THE STUDENTS OF THE ” CAP. EDMUNDO CHIRIBOGA EDUCATIONAL UNIT ”**, taking into account the importance of researching the different emotional regulation strategies to know how to understand behaviors and how these actions can impact the relationships between students, knowing that they are more susceptible to generating negative actions and creating a problem.

The information was supported with primary sources and the contribution of the researcher’s criteria in relation with the reality. Methodologically, the research has a quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional, due to the descriptive, comparative level or scope. The population is 3,575 students, taken as a sample of 105 students from the eighth year of the higher basic general education “E” “F” “G”. The data collection instruments are the Emotional Regulation questionnaire that measures a person’s ability to hide their emotions (expressive suppression), and their ability to modify them (cognitive reappraisal) and the scale of interpersonal relationships between the three dimensions of communication, attitude and treatment. The results obtained show an intermediate level of emotional regulation, with the cognitive reevaluation strategy being the most carried out. Regarding with the interpersonal relationships, the vast majority of the sample were positive with 84%, the dimension of the attitude has reached the 88% and communication being the least negatively witnessed with 34%.

Keywords: Emotional Regulation, Interpersonal Relationships, Cognitive Reevaluation, Expressive Suppression, Communication.



DORIS ELIZABETH
VALLE VINUEZA

Reviewed by: Mgs. Doris Valle V.

ENGLISH PROFESSOR

c.c 0602019697

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El propósito de esta investigación es determinar el nivel de regulación emocional en las dimensiones de las relaciones interpersonales de los estudiantes de Educación General Básica Superior”, la regulación en las emociones es una estrategia para salvaguardar acciones impertinentes que puedan perjudicar al estudiante, siendo recomendable tener la facilidad para reconocer y saber actuar de manera activamente positiva, ser mentores, guías para que el estudiante tenga las herramientas necesaria para llegar a sus objetivos, modo que no afecte en la tranquilidad del otro, con este estudio se busca establecer el nivel de regulación emocional que los estudiantes poseen y mencionar cual es la estrategia que predomina del otro, identificar las dimensiones de las relaciones interpersonales partiendo de la comunicación , actitud y trato, como ultimátum comparar el nivel de Regulación Emocional y las dimensiones de las Relaciones Interpersonales en la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”.

La Educación se ha visto envuelta en infinidad de sucesos problemáticos como la depresión, ansiedad, baja autoestima, entre otras. Los centros educativos, han intentado implementar métodos que ayuden a sobrellevar estos conflictos, a conseguir docentes, psicólogos capacitados, sin embargo, para llegar a una solución es necesario entender en primera instancia la importancia de trabajar en el manejo de las emociones para poder tener un soporte emocional estable, a pesar de lo complejo por las repercusiones sociales que el individuo atraviesa a lo largo de su vida, es decir, tener que lidiar con comentarios desfavorables, el contexto familiar y escolar que simplemente subestime a la víctima.

Basándonos en el contexto previo, la relación de este trabajo investigativo sobre la regulación emocional es de gran importancia ya que estamos viviendo una época de mucho desgaste físico, psicológico los cuales están enfocados en la falta de autocontrol emocional, por ende, el tener la capacidad para regular las emociones de manera apropiada permite disminuir aspectos vivenciales negativos, por tanto, existen estrategias viables, mejor aplicables, saber cuándo se debe actuar, los momentos y tiempos exactos, es relevante que realicen un trabajo conjunto para conseguir los objetivos planteados.

Esta investigación tiene impacto social y académico, la relación interpersonal es aquella conexión que existe entre dos o más personas por medio de intereses, sentimientos, actividades sociales, entre otros, mejora afectivamente las relaciones en el aula de clases mediante una comunicación asertiva, coherente, creando un ambiente apto para el desarrollo de actividades académicas, forman parte del tejido social, esencial dentro del avance del ser humano, es decir, valores como el respeto, la comunicación, la empatía, actitud, trato, cooperación, lealtad y confianza, ayudan a facilitar las relaciones entre estudiantes, que fortalezcan la capacidad de desenvolverse activamente y mediante esa convivencia obtener lazos afectivos que mejoren su desarrollo, en sí, el hombre es un ser social capaz de lograr grandes retos con la asociación del otro (Betancourt, 2022).

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental por el nivel o alcance descriptivo, comparativo, por el objeto básica, por el lugar de campo y su muestra será no probabilística-intencional en el cual se trabajará con 105 estudiantes pertenecientes a Octavo año de Educación General Básica Superior paralelos “E”, “F”, “G”

de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga” Se obtuvo datos números mediante la aplicación de los instrumentos de recolección de datos como el Cuestionario de Regulación Emocional (EQR) el cual evaluó los niveles generales y las características específicas dentro de las 2 variables la Supresión Expresiva y Reevaluación Cognitiva en los estudiantes, y la Escala de Relaciones Interpersonales en las dimensiones de comunicación, actitud y trato en la escala de Likert, para tener información de manera numérica no se ve implicado la subjetividad del investigador.

El siguiente informe de investigación está conformado de cinco capítulos los mismos que explica en cada uno de ellos los factores claves, detallados de la investigación con sustento teórico científico, experiencia y criterio de la investigadora y la muestra:

CAPÍTULO I: Consta de la introducción, planteamiento del problema desde el contexto macro, meso y micro mediante un análisis crítico, la justificación en base a factores como: la relación del investigador con el problema, originalidad, viabilidad, utilidad teórico-práctico, impacto social, entre otros, como último, objetivos tanto general como específico.

CAPÍTULO II: Marco teórico, abordó conceptualizaciones en base a las variables de estudio con sustento científico partiendo de fuentes de información confiables, respetando las normas establecidas para su elaboración.

CAPÍTULO III: Metodología, contiene el enfoque, diseño de la investigación, tipo de investigación nivel o alcance, población de estudio, tamaño de muestra, técnicas de recolección de datos, métodos de análisis y procesamiento de datos.

CAPÍTULO IV: Presentan los resultados y discusión mediante la aplicación de las técnicas e instrumentos, apoyados con el programa de ofimática Excel para procesar la información de la encuesta, los resultados serán representados en gráficos acompañado del análisis e interpretación.

CAPÍTULO V: Se incluye las conclusiones y recomendaciones en base a los objetivos tanto general como específicos, con la finalidad de estipular lo que se encontró durante el proceso de estudio.

1.1. Antecedentes de investigaciones anteriores

Previo a la ejecución de este proyecto de investigación se realizó una selección entre los estudios más desatcados dentro del tema a relacionarse, con un alto impacto de validez, con enfoque en los contextos macro, meso y micro, detallando los aspectos relevantes y hace referencia a los siguientes:

Este estudio realizado por Núñez Contreras, (2019) titulado “Regulación Emocional y su relación con la Perspectiva del Tiempo y Mindfulness Disposicional en adolescentes escolarizados de la Comuna de Talcahuano”. Universidad de Concepción Facultad de Ciencias Sociales Departamento de Psicología. El objetivo de esta investigación es conocer la relación existente entre la capacidad de regulación emocional de adolescentes

escolarizados de la comuna de Talcahuano (Chile), su perfil temporal y Mindfulness Disposicional. La presente investigación es un estudio ex post facto retrospectivo de un grupo, mediante encuestas, en donde se recolectaron de: una ficha de datos demográficos bibliográfica y DERS-E Difficulties in Emotion Regulation Scale, evalúa las dificultades en la regulación emocional, ZTPI: Inventario de perspectiva temporal de Zimbardo y FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire, escala que evalúan Mindfulness, mide la tendencia general a proceder con Atención Plena.

La muestra está constituida por 320 adolescentes. Los resultados de la investigación, se observó una relación inversa entre estas variables. En conclusión, existe una relación significativa entre perfiles temporales y regulación emocional, así como entre estas variables y mindfulness disposicional, de modo que adolescentes con perfil temporal equilibrado presentan menores dificultades de regulación emocional y mayores niveles de mindfulness disposicional. El estudio de mediación indica un efecto del perfil temporal balanceado sobre la regulación emocional, con la variable mindfulness disposicional como mediadora que aumentaría el efecto del perfil temporal equilibrado sobre la capacidad de regulación emocional. Estos hallazgos permiten postular los lineamientos para idear intervenciones con adolescentes que favorezcan el desarrollo de habilidades de regulación emocional a través de potenciar el desarrollo de perfiles temporales equilibrados y estrategias de mindfulness disposicional.

Otro estudio realizado por Moreta Herrera & Ocaña Masabanda (2021) titulado: cc Realizado en la ciudad de Ambato, el objetivo es determinar la relación existente entre la regulación emocional, autoeficacia y el estrés en estudiantes universitarios de la provincia de Tungurahua. En cuanto a la metodología, la investigación es de tipo no experimental, a su vez, es un estudio cuantitativo, de igual manera, es de carácter descriptivo correlacional de corte transversal entre la Regulación Emocional, la autoeficacia y el estrés de los estudiantes universitarios, para ello, se utilizó una muestra de aproximadamente 600 estudiantes universitarios de la provincia de Tungurahua. Por otro lado, los instrumentos de recolección de datos fueron el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Para la variable de autoeficacia, se utilizó la Escala de Autoeficacia General (EAG). De igual manera, se empleó la Escala de Autoeficacia Percibida Específica en Situaciones Académicas (EAPESA), en cuanto a la variable de estrés, se aplica Escala de Estrés Percibido de Cohen. En conclusión, las relaciones que poseen las tres variables a estudio, se mostraron de la siguiente manera; tanto la variable de regulación emocional como la de autoeficacia específica en situaciones académicas no poseen relación entre sí. Lo que quiere decir que, la capacidad de controlar emociones negativas no está relacionada con la autoeficacia de los estudiantes para cumplir objetivos alcanzados en el ámbito académico. Del mismo modo, se menciona con la variable de estrés, pues tampoco posee relación con la variable de regulación emocional. Sin embargo, existe una relación positiva leve entre regulación emocional y autoeficacia general en los estudiantes. Dicho de otro modo, de una forma leve mientras exista mayor regulación emocional existirá mayor capacidad de eficacia en el universitario.

En este estudio realizado por Guingla Solórzano & Aviles Guanaluisa (2022) titulado “Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022”. Realizado en la ciudad de Riobamba, el objetivo de esta investigación es analizar la regulación de emociones y bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar. La metodología es de enfoque cuantitativa, el tipo de investigación Documental debido a que los datos e información se obtuvieron mediante una base de datos anónima proporcionada por la institución, en donde se recolectaron datos personales, sociodemográficos y resultados de los reactivos psicométricos como: Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Y Bibliográfica ya que se utilizó fuentes como artículos científicos, libros, informes, publicaciones, los cuales fueron revisados con el objeto de contar con un sustento científico y teórico necesario para el desarrollo de la investigación. Diseño de investigación Transversal: la investigación se llevó a cabo en un lugar y momento específico con un periodo de tiempo determinado, nivel de investigación descriptivo.

La muestra de una población de 400 estudiantes. Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes universitarios presentan una regulación emocional alta y bienestar psicológico bajo con un 61,9%. Siendo la estrategia de supresión emocional las que predominan por encima de la reevaluación cognitiva. En la regulación de emociones y bienestar psicológico existen niveles altos de regulación emocional, puesto que los estudiantes puntúan alto tanto en las estrategias de reevaluación cognitiva como en supresión emocional, sin embargo, presentan niveles bajos de bienestar psicológico.

1.2. Planteamiento del problema

La salud mental y la regulación emocional son centrales para la vida del ser humano, tanto en el diario vivir como en diferentes contextos sociales a los que se enfrentan. A nivel mundial, uno de cada siete adolescentes sufre de trastornos mentales, en América Latina y el Caribe más de 16 millones o el 15% de menores de entre 10 y 19 años viven con problemas de salud mental de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud; hoy en día la salud mental de los estudiantes forma una limitante para reforzar sus competencias a nivel profesional y social; lo cual se ve reflejado en el aumento de la tasa de mortalidad a nivel mundial, siendo el factor del suicidio unas de las primeras causas. Según la UNICEF (2021); 10 jóvenes y niños entre esas edades se suicidan por día. Se calcula que cada año mueren 45.800 adolescentes, es decir, más de una persona cada 11 minutos. Estas cifras provienen del informe “El Estado Mundial de la Infancia 2021”. Según las apreciaciones de la Organización Mundial de la Salud, más del 13% de los adolescentes de entre 10 y 19 años padecen trastornos mentales.

Los trastornos diagnosticados son la ansiedad y la depresión que representaron el 40% ; otros contienen trastorno de conducta, discapacidad intelectual, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno bipolar, autismo y salud mental, esquizofrenia y un grupo de trastornos de la personalidad que sin duda alguna han combatido batallas internas que necesitan ser liberadas para un bien propio gracias a los diferentes medios hoy en día existen métodos las cuales son muchas más factibles a tratar.

Ecuador, es uno de los países que presentan mayores problemas emocionales siendo la ansiedad y los trastornos depresivos los más habituales, en el año 2020 aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19; se conoce que durante los primeros 10 meses del año han ocurrido 977 suicidios, más de tres al día. Preocupan especialmente los casos de personas jóvenes, incluso niños, niñas y adolescentes, a pesar de que hay opciones efectivas de prevención y tratamiento, las diferentes personas que padecen trastornos mentales no tienen acceso a una atención efectiva. Según los resultados de la Unicef en Ecuador, varias familias experimentaron diversas situaciones que perjudicaron su salud emocional durante la pandemia, y cuatro de cada diez estudiantes padecieron más dolor como consecuencia de las presiones procedentes de la educación virtual. El estudio revela que en 2020 la mayor causa de muerte en el país entre los niños, en edades de 10 a 19 años es el suicidio. Los menores son los más propensos a sentir miedo, vergüenza o se niegan a expresar sus emociones, lo que genera cada vez más trastornos afectivos y cognitivos. Uno de los problemas más característicos en los adolescentes es sentirse habitualmente deprimido o tener poco ánimo de realizar alguna actividad extracurricular, según la encuesta elaborada por UNICEF, el 83% de los jóvenes de 15 a 24 años están de acuerdo en enfrentar los problemas de salud mental compartiendo experiencias con otros y buscando apoyo; por el contrario, solo el 15% consideraba que esos problemas eran personales y que uno mismo puede resolverlos mejor (Loaiza, 2021).

La salud mental es crucial para la supervivencia del hombre y aún más en el proceso de crecimiento y los diferentes cambios que pueden presentarse, por tanto, la regulación emocional a nivel institucional específicamente dentro de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga” se constituye en la capacidad adecuada para el desempeño académico, no obstante, se conoce reseñas como la aplicación de estrategias lúdicas para combatir la depresión, actuar de forma adecuada frente a la violencia, talleres referente a la salud mental, sin embargo, no focalizan de manera apropiada la regulación emocional como algo tan relevante a tratar dentro del área educativo por tanto al no ser focalizado el desequilibrio emocional por presión, sobresaltos se ha visto afectado en el desenvolvimiento académico de los estudiantes.

Los docentes muestran falta de interés para abarcar temas emocionales con situaciones reales que ocurren dentro del establecimiento educativo, transformándolos en acciones más comunes, aunque se haya implementado talleres, no son trabajados de manera apropiada. Partiendo de esto, se debe saber que las relaciones afectivas entre alumnos y el tener contacto diario es más propenso a desencadenar interacciones negativas como la rabia, miedo, tristeza que dificulten su convivencia, por ende, es necesario trabajar con el control de emociones perjudiciales, saber ser demostrativo sin mostrar acciones que pueden llegar a ser amenazantes y difícil de crear sentimientos buenos y válidos.

Es importante saber cómo actuar, comunicarnos, tratar, sentir y desenvolverse dentro de un entorno social, académico, creando sensaciones buenas que ayuden a mejorar su actitud y por consiguiente su desarrollo cognitivo, conductual para el bien común. Trabajar en el uso adecuado de la regulación emocional para el mantenimiento de la salud

física y mental haciéndose alusión a algunas técnicas como por ejemplo la respiración o el mindfulness (atención plena).

1.3. Justificación

La presente investigación se enfoca en el estudio de la regulación emocional y las relaciones interpersonales, el problema investigativo es la relación directa que tiene la realidad con el problema propuesto, por un lado, el conocimiento teórico proporcionado en cada una de las asignaturas recibidas a lo largo de la formación académica en la carrera de Psicopedagogía; otro aspecto clave fue identificar en el campo práctico la realidad de las dificultades que existe en la regulación emocional dentro del contexto social, y afectivo entre estudiantes, este se dio en el área de prácticas pre profesionales y vinculación.

La regulación emocional tiene estudios que son enfocadas en relación con los distintos problemas educativos que están presentes hoy en día, por tanto, la educación se ha visto envuelta en infinidad de sucesos inquietantes como la depresión, ansiedad, la falta de valores y encierros de sus sentimientos reales para mostrar otras débiles. Los centros educativos, han implementado estrategias que ayuden a sobrellevar estos conflictos, a conseguir docentes, psicólogos capacitados, aun así, no encuentran la forma adecuada de solucionarlo. Es por ello la importancia que tiene de hablar y concientizar a la sociedad para controlar, analizar y responder de forma concisa aquellas emociones que pueden ser perjudiciales en su desarrollo personal.

Este estudio es de gran importancia, ya que desde pequeños deben aprender a regular de manera positiva sus emociones, esto optimizará adecuadamente las discrepancias y construirá amistades saludables debido a que son propensos a crear y ser partícipes de algún problema, también se hablará de las estrategias, técnicas más viables para el control emocional, es importante conocer la participación de docentes, padres de familia, para permitir al estudiante crear un entorno de confianza, seguridad que favorecerá en el desempeño académico, social, cumplirá con mucho más entendimiento la solución a sus problemas para una mejor convivencia, con el fin de llegar a los objetivos planteados para el periodo académico.

Esta investigación beneficiará a la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga” con resultados alcanzados de los instrumentos de recolección de datos que fueron : técnicas cuantitativas con lo que se logró tener información veraz con respecto al nivel de regulación emocional en los estudiantes de EGBS y las relaciones interpersonales, con relación a la opinión de los pedagógicos, si se cuenta con recursos tecnológicos, equipamiento, conectividad, recolección de datos y prácticas metodológicas apropiadas, además observación y análisis crítico de la investigadora.

Hay múltiples aportaciones en relación a este tema a nivel internacional, nacional y local, se realizó en el momento adecuado mediante una introspección de la realidad y plasmarla en la indagación de forma transparente y correcta. La utilidad metodológica de esta indagación es generar conocimiento, resultados confidenciales, este estudio tuvo un enfoque cuantitativo ya que se adquirió datos numéricos por medio de la aplicación de un

instrumento, no se vio implicado la subjetividad del investigador ni la manipulación de las variables, se evidencia la relación de las variables en el ámbito educativo. El valor teórico de este estudio utilizó fuentes con mayor impacto las cuales son actualizadas, la investigadora dio su aporte personal, puesto que, gracias a su pertinente intervención, la información recopilada sirve de apoyo para poder crear nuevas hipótesis, plantear propuestas diseñadas para la solución del problema expuesto, a la vez menciona como estudiar a la población y que estrategias se puede emplear para obtener las respuestas en función a la realidad y confidencialidad.

Para esta investigación se contó con la aprobación de la población: estudiantes de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga” por medio de un consentimiento firmado por los padres de familia, así mismo los recursos mercantiles para adquirir los cuestionarios, material de oficina, gastos de transporte, se presentó un monto moderado y se tuvo acceso al lugar de estudio de forma presencial dentro de las instalaciones del plantel educativo, en el cual se pudo obtener la información prevista.

1.4. Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar los niveles de regulación emocional y las dimensiones de las relaciones interpersonales de los estudiantes de 8vo año de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”.

Objetivos Específicos

- Establecer el nivel de regulación emocional en los estudiantes de 8vo año de EGBS de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”.
- Identificar las dimensiones de las relaciones interpersonales entre los estudiantes de 8vo año de EGBS de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”.
- Comparar el nivel de Regulación Emocional y las dimensiones de las Relaciones Interpersonales en los estudiantes de 8vo año de EGBS de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. *Regulación Emocional*

Tradicionalmente Gross (2017) definía la regulación emocional como procedimientos que determinen las emociones que tienen, como se obtienen, como se experimentan y cuáles son las formas de expresarse. Más recientemente este autor ha comenzado a conceptualizar la regulación emocional como la aceleración de una meta para influir en los métodos de generación e itinerario de la emoción.

Thompson (1994) define la regulación emocional como el proceso por el cual se puede iniciar, modular o convertir los estados afectivos internos y procesos fisiológicos, responsables de monitorizar, evaluar y alterar nuestras reacciones emocionales para objetivos y metas.

La Regulación emocional también se define como autorregulación conductual, que incluye ajustes en el inicio, adaptación, interrupción, terminación o alteración del comportamiento. Esta aproximación desde la autorregulación se fundamenta como la capacidad de cambiar sus propias ideas y apartarse de los efectos directos y de los contextos inmediatas (Gonzalo & Moral, 2017).

2.1.1 *Clasificación de las Emociones*

Las emociones se clasifican en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras. Las describen de la siguiente manera:

- **Emociones primarias:** Presentan respuestas emocionales pre organizados que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.
- **Emociones secundarias:** Se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.
- **Emociones negativas:** Son sentimientos desagradables, que sostiene una valoración dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.
- **Emociones positivas:** Son aquellas emociones agradables, que mejoran el estado anímico del sujeto y tienen una duración temporal muy corta no se presencia afrontamiento, causando satisfacción en el sujeto. Ej.: felicidad.
- **Emociones neutras:** Son sentimientos o reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas mucho menos como negativas, y tienen como fin facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ej.: la sorpresa (MIRECOCO, 2014).

2.1.2. Estrategias de Regulación Emocional

Hay quienes observan en las técnicas de regulación emocional una diferenciación entre aquellas que precisan de un procesamiento cognitivo o por el contrario uno comportamental. (Morales Homar, 2014).

Las primeras requieren una acción de tipo mental, es decir, modificar el pensamiento hacia otro que no produzca molestias, mientras que las estrategias del segundo grupo requieren una acción física como es el alejarse de la situación o relajarse.

A través de un estudio en niños agrupan las distintas estrategias de regulación emocional en tres bloques.

- En el primero se encuentran técnicas y estrategias para cambiar de atención de la fuente de malestar a otra de estimulación.
- En el segundo grupo están las que se relacionan por el apoyo y hacen referencia a las condiciones que basan la atención con el objetivo de cambiar la situación o contexto.

Por su parte, Gross (2007) citado en (Company , Oberst, & Sánchez, 2012, pág. 10), en su modelo de regulación emocional clasifica las distintas estrategias de manera secuencial según el momento del proceso de regulación emocional en el que se apliquen.

- En un primer grupo se encuentran aquellas que tienen lugar antes del suceso emocional y que ponen el foco atencional en la selección de situaciones.
- En segundo lugar, clasifica las estrategias llevadas a cabo al iniciarse el episodio y las cuales se caracterizan por la modificación de la situación, el despliegue atencional y el cambio cognitivo.

2.1.2.1. Reevaluación Cognitiva (modificación)

Gross menciona que la reevaluación cognitiva implica que “el sujeto logre reinterpretar una situación con la finalidad de cambiar el impacto emocional que cierto estímulo puede producir. Ocurre de forma casi inmediata, por lo que es posible modificar la reacción y percepción que nos da un estímulo ocurriendo antes de la respuesta emocional”. Las personas que utilizan esta estrategia tienen a enfrentar situaciones tristes o angustiantes con una actitud positiva, por lo que la experiencia amarga disminuye adecuadamente, es bastante afectivo, experimenta en gran cantidad emociones agradables, las cuales, a simple vista tienen una menor probabilidad de presentar alguna patología mental, por tanto, la reevaluación cognitiva en el proceso de regulación emocional está enlazada a un bienestar psicológico.

2.1.2.2. *Supresión Expresiva (modular)*

Esta es una manera de modular los sentimientos negativos, de manera mucho más efectiva, sin embargo, no modifica, solo la suprime es decir oculta su emoción para mejorar adecuadamente su respuesta ante el estímulo presentado, lo cual al mantenerse en un tiempo más prologado puede acarrear un menor entendimiento en cuanto a si mismo, debido a que no tiene ninguna expresión facial o de comportamiento con las emociones, diferentes autores mencionan que la utilización de esta estrategia, puede modificar la actividad fisiológica e influir de forma negativa en la memoria del sujeto. También puede ser un factor de riesgo en el mantenimiento y recaídas de enfermedades mentales como ansiedad, depresión y estrés (Gargurevich & Matos, 2010).

2.1.2.3. *Supresión, Reevaluación y Salud Mental*

Varias investigaciones sitúan a la reevaluación cognitiva como una de las estrategias más fiables y adaptativas con reacción a un estímulo, ya que tiene la finalidad de reducir la sensación de molestia ante situaciones negativas, al mismo tiempo que la supresión lo tiene la capacidad de lograrlo.

Diversos estudios han mencionado que el uso de la reevaluación cognitiva ayuda en las interacciones sociales, las personas padecen menos situaciones de depresión, tienen mejor seguridad y crecimiento personal, su finalidad es generar bienestar psicológico. Por lo contrario, la supresión expresiva promueve una mayor evitación y menos apoyo social, los sujetos se consideran inauténticos, presentan más emociones negativas, actitud pesimista, tienen predisposición en desarrollar síntomas depresivos (Gross & Oliver, 2004).

2.1.3. *Estrategias de Regulación Emocional Adaptativas y Desadaptativas*

Entre las estrategias adaptativas se han identificado a la focalización positiva re focalización en los planes, reevaluación positiva y poner en perspectiva mientras que auto culparse, y culpar a otros, conformarían las estrategias des adaptativas. En cuanto a las estrategias cognitiva de aceptación, es considerada una estrategia adaptativa, ya que, según este modelo, la aceptación refiere a la capacidad de tomar conciencia y aceptar que los estados emocionales negativos son inevitables, por lo que no se intenta cambiar o controlar las emociones o eventos displacen teros, si no vivenciarlos sin juzgarlos (D´Augerot, Bayo, González, & Bakker, 2018).

2.1.4. *Técnicas para la Regulación Emocional*

A continuación, se expondrán algunas de las técnicas más usadas para la regulación emocional enunciando en qué consisten y aquellos síntomas sobre los que actúan (Cristina, 2021).

- **Mindfulness**

El mindfulness se conceptualiza dentro de la atención plena, suele utilizarse en el campo académico como meditación. La práctica del mindfulness favorece los estados de ánimo convirtiéndolos en actitudes positivas, aumento de la concentración, el uso de respuestas innecesarias resulta eficaz contra el dolor crónico, la ansiedad y en personas con depresión.

Unas de la técnica más utilizada al inicio de la práctica del mindfulness es la respiración constante, prestando atención al ritmo inspiración respiración. A parte de la respiración consciente, se puede practicar 10 minutos de mindfulness caminando conscientemente, prestando atención al movimiento de los pies, el escaneo corporal o cualquier actividad de la vida diaria realizada con consciencia plena en su realización (Cristina, 2021).

- **Relajación progresiva**

También conocida como relajación muscular tiene su fundamento en la tensión muscular provocada por ciertas inclinaciones. Esta técnica resulta útil ante la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión los miedos y fobias moderadas.

- **Respiración**

Una respiración adecuada puede ser de gran ayuda ya que mejora estados de estrés, ansiedad, que sin indicadores negativos que afecta al estado anímico del sujeto, también síntomas de depresión, irritabilidad y tensión muscular. Se presentan diferentes técnicas de respiración sin embargo esta es la más común:

Se realiza con la posición de cuerpo relajado, el primer paso es observar la parte del cuerpo que se mueve al respirar. En el caso de que es el tórax, significaría que no se están ventilando totalmente los pulmones. Acto seguido, se colocarían las manos en el abdomen prestando atención al movimiento que realiza mientras respiramos. Se deberá proseguir con el ejercicio hasta que tórax y abdomen sigan la misma secuencia.

- **Entrenamiento asertivo**

Es de mayor relajación en relación a las interacciones personales, siendo de gran ayuda para el tratamiento de la depresión, que hoy en día está afectando a la mayoría de la población, para la ejecución de esta, en primer lugar, se debe identificar el estilo de la conducta interpersonal, pudiendo ser agresivo, pasivo o asertivo. Tras eso, se debe identificar aquellas circunstancias en las que uno desea ser más asertivo, describiendo paulatinamente cuándo se dan preocupaciones, miedos, sentimientos y pensamientos de las situaciones, afrontamiento de las mismas y objetivos.

2.2.RELACIONES INTERPERSONALES

García (2013) citado por (Londoño Hoyos & Mejía Vélez, 2021) apunta que “la relación interpersonal, estimula la acción perfectiva de los mismos en trayectoria vital para el logro de cotas de calidad humana.”, esta definición está basada en el intercambio de ideas de forma verbal y no verbal debido a que toda persona establece diferentes tipos de información dado los espacios que comparten, pero mayoritariamente siempre desean relaciones gratificantes para nosotros. Estas relaciones se imparten en diferentes áreas, enfoques y conceptos, pero al final todos pretenden una relación buena dada a la pluralidad que se disfruta en el día a día.

Para autores como (Rivilla, 1992, citado por Quintero Sierra, 2018), las interacciones son la esencia del clima escolar de lo cual resulta que las relaciones tanto en el centro escolar como en el aula posibilita un desarrollo integral. Es necesario entender la factibilidad de relacionarse de forma múltiple ya que existen diferentes personalidades en cada individuo. Cabe entender que el ser humano es un ser social lo que quiere decir que por naturaleza debe tener o están en contacto con el sujeto, por tanto, estas son medidas por un tejido de conversaciones no necesariamente verbales y que es propia del vivir con otros. Se comparten “coordinaciones de acciones y emociones” vinculadas al lenguaje corporal, emocional que dan cuenta de sentimientos, valores, angustias, que llama “lenguajear” y cuya lógica se instala en el inconsciente.

2.2.1. Dimensión de las Relaciones Interpersonales

2.2.1.1. Comunicación

Espinoza Marquina (2010) menciona que “la comunicación es una forma inteligente de interacción humana que alude a la transferencia de información y entendimiento entre personas”, por lo cual, las persona se correlacionan ante significados verbales y no verbales, valores y puntos de vista personales; en conclusión, la comunicación es una necesidad social.

Dalton (2007) citado por citado (Arce Baltazar & Malvas Rojas, 2014) expresa que “la comunicación es un proceso que permite al hombre intercambiar el mensaje, a través de un sistema de signos, símbolos o comportamientos comunes, mediante la comunicación verbal y no verbal” por consiguiente, este proceso de relacionarse ha cambiado hoy en día, la comunicación se ha convertido en una arma poco utilizada, ya que al hacerlo por las diferentes formas, los gestos, las palabras, los movimientos facial y corporal, no siempre establece un intercambio de ideas adecuadamente correcto y según el propósito comunicativo o expresivo, estos son interpretados por el interlocutor.

Tipos de Comunicación

- **Comunicación Asertiva:**

La comunicación asertiva es la habilidad para expresar nuestras molestias, desacuerdos, de forma empática, sin dañar la integridad del resto, ni hacerle daño, cabe recalcar que este tipo

de comunicación es la base absoluta para que las relaciones entre dos sujetos fluyan de manera positiva, las cuales evitan de una y otra forma los desacuerdos, aclarando que debe ser de una acción mutua, ya que si solo uno lo hace no será una comunicación agradable.

Características de las personas asertivas

Se conocen a sí mismos; es decir, suelen ser conscientes de lo que piensan, sienten y desean en todo acontecimiento.

- ✓ Se quieren tal y como son, pues no pretenden ser aceptados por los demás.
- ✓ Se muestran fieles a sí mismos en todo acontecimiento y son justos responsables de su propia vida.
- ✓ Saben comprender y manejar correctamente sus sentimientos y de los demás; es decir, son capaces de regular adecuadamente los problemas, los fracasos o los éxitos.
- ✓ Aceptan los límites de cualquier tipo, sin embargo, hacen lo necesario para cumplir con sus sueños, objetivos.
- ✓ Son personas que toman muy en serio el dicho de cómo te quieres te querrán, de igual manera en su vocabulario existe con firmeza la palabra respeto a los demás.
- ✓ Tienen la facilidad para comunicarse con todo nivel de personas.
- ✓ Define tal cual quiénes son sus amistades y quienes no lo son.
- ✓ Hay que tener en cuenta que nadie es totalmente asertivo es una actitud que la persona va adquiriendo de forma habitual, básicamente dependiendo de con quien se relaciona (Gismero González, 2010).

• La comunicación empática

Porret (2010) mencionado por (Arce Baltazar & Malvas Rojas, 2014) hace referencia que “la comunicación empática es la capacidad de ponerse en el lugar de otro, es generar una relación de cordialidad, amabilidad, sinceridad y de deducir su reacción” esto quiere decir que, las personas desarrollamos una personalidad propiamente desde el contexto en el que nos encontramos, por ende algunos, poseen la habilidad de empatizar con todos, y tener una comunicación más sociable y empática, lo que les ayuda a comprender lo que sienten y piensan los demás por lo que siempre se comunicarán de modo adecuado y pertinente.

• La apertura de escucha

Según Dalton, et al. (2007) citado (Arce Baltazar & Malvas Rojas, 2014) expresa que “la capacidad de escucha es muy importante en el proceso de comunicación; aunque a pesar de los esfuerzos muy poco se practica”, por consiguiente, es ineludible saber escuchar, entender

y comprender, ya que esto favorece en el progreso personal, mejora considerablemente la comunicación haciendo frente a las consecuencias negativas que trae empatizar con el otro.

2.2.1.2. Actitud

Eagly y Chaiken (1993) citado por (Albarracín, Johnson, & Zanna, 2001) expresan textualmente que “una actitud es una tendencia psicológica que se expresa al evaluar una entidad particular con algún grado de aprobación y desaprobación” dichas actitudes pueden ser buenas o malas, positivas o negativas.

Barriga (1992) define a la actitud como “la tendencia a actuar de una manera determinada frente a un objeto o situación. Así mismo, se puede decir que las actitudes son estereotipos de conducta” (p. 65), la actitud muestra en cierto punto la verdadera personalidad frente a la situación que atraviesa, hay personas que son muchas más pacíficas, en cambio otras no, todo se basa en el contexto en el que se encuentran, y si su acción no repercute más adelante

- **Características de las actitudes**

Las actitudes se diferencian en varios aspectos de las predisposiciones, que no lo son.

- ✓ Son aprendidas, es decir se forman a partir de una serie de experiencias en que determinadas conductas son o no son reforzadas.
- ✓ Son relativamente estables, ya que una vez que están formadas permanecen de una manera bastante fuerte en el individuo que las ha adquirido.
- ✓ Es la que implican relación sujeto-objeto. Es decir, el objeto o esencia de la actitud es algo perceptible y existente en la realidad para el sujeto, por lo mismo que, puede haber actitudes que se refieran a una sola cosa, una determinada persona, un único tema; mientras que otras tengan por objeto a un conjunto de cosas.

2.2.1.3. Trato

Espinoza (2010) menciona a Tamayo quien precisa que el buen trato es “la interacción de las personas, el cual está condicionado por tres componentes importantes: la amabilidad, la cortesía y los buenos modales” (p. 43).

- ✓ La **amabilidad** está enlazada con el afecto y cariño, las palabras amables facilitan la relación interpersonal entre los individuos, creando un ambiente más sutil y agradable.
- ✓ La **cortesía** está basada fundamentalmente en la atención y el respeto de una persona a otra y sus factores son la justicia, la modestia y el tratar igual a todos.
- ✓ Los **buenos modales** se manifiestan por el comportamiento según las costumbres o normas sociales vigentes.

2.2.2. Tipos de relaciones interpersonales

El Ministerio de Salud (MINSA) citado en Espinoza (2010) expresa que los tipos de relaciones interpersonales pueden ser:

Positivas

Se dan cuando existe un clima de confianza ya sea en el entorno familiar, escolar, de compañerismo, amistad entre las personas; de esta manera, se logran armonizar los conflictos.

Negativas

Es cuando en un grupo de personas, muestran apatía, celos, resentimientos y las suspicacias, generan actitudes negativas como el descontento, incomodidad, fatiga e inseguridad, irritabilidad, enojo y aumento de enemistades, aumento de errores reducción de la producción, de la eficiencia, eficacia y efectividad.

2.2.3. Convivencia escolar

En la década de los 90s el tema de “convivencia escolar” surgió como una perspectiva prometedora para abordar una problemática relativa a la vida compartida en las escuelas. Más allá de los factores externos que impactan la dinámica escolar, el reconocimiento empírico en estudios comparados de gran escala de que una de las razones que da lugar a procesos de exclusión y de rezago escolar de estudiantes tiene que ver con la dinámica interpersonal y académica que se lleva a cabo en los salones de clase y en las escuelas.

La convivencia escolar, está enfocada en las vivencias y como estas se relacionan, partiendo de eso, existen factores que ayudan a mejorarlas, como la buena comunicación, los valores y las acciones positivas de cada estudiante, es necesario entender la importancia del docente y como su gestión puede cambiar el comportamiento guiándoles de manera objetiva, y centrada, es necesario colocar el tema de convivencia como asunto central del proceso educativo (Evans, 2019).

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Enfoque cuantitativo usa recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento, guiarse por el contexto, la situación, los recursos de que dispone, sus objetivos y el problema de estudio.

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

No experimental, ya que se realizó sin manipular en forma deliberada ninguna variable, donde se observó los hechos tal y como se presentan en su contexto real o empírico y en un tiempo determinado.

3.3. TIPOS DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 *Nivel o Alcance De La Investigación*

Descriptiva

El objetivo era identificar rasgos y atributos cruciales de un fenómeno particular bajo estudio. Las tendencias de un grupo o población se explican por la recopilación de información que revela y define el estado actual de las cosas; en otras palabras, "describe" el tema de estudio sin entrar en "por qué" sucede, ni exactamente cómo. Integrantes de la unidad educativa han contribuido al desarrollo de este evento.

Comparativa

Es un proceso metódico que compara uno o más sucesos para encontrar puntos en común y diferencias entre ellos.

3.3.2. *Por el objetivo:*

Básica

Esta investigación se dedica al desarrollo de la ciencia y al logro del conocimiento científico en sí: los alcances de este tipo de investigación son las leyes de carácter general. A este tipo de investigación, no le interesa cómo, ni en qué, se utilizan los resultados, leyes o conocimientos por ella investigados, lo que interesa es determinar un fenómeno o problema para descubrirlo, analizarlo y plantear alternativas de solución al problema investigado.

3.3.3. *Por el lugar:*

De campo

Se realizó en el lugar de los hechos, es decir en la Unidad Educativa “Capitán Edmundo Chiriboga” con los estudiantes de Octavo año, paralelos “E”, “F”, “G”, en el periodo 2023 - 2024, en la cual está inmersa en la investigación y se identificó el problema.

3.3.4. Por el Tiempo

Transversal

Un estudio transversal se conduce en un periodo de tiempo determinado, en este estudio se interesó por observar la evolución de los eventos a lo largo del periodo académico régimen Sierra-Amazonía y se aplicó los instrumentos de recolección de datos como el cuestionario de Regulación Emocional (EQR) y el cuestionario de relaciones interpersonales, los cuales se aplicaron a la muestra objeto de estudio por una sola vez durante este periodo de tiempo.

3.3. UNIDAD DE ANÁLISIS

Población o Universo de Estudio

La población o universo de estudio constituyen todos los actores de la Unidad Educativa que forman parte del problema, a continuación, se detalla:

Tabla 1.
Población de estudio

Extracto	Número	Porcentaje
Estudiantes	3575	100%
Total	3575	100%

Nota. Datos obtenidos de la institución Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”

Tamaño de la Muestra

Muestreo no probabilística - intencional, es decir a conveniencia de la investigadora, sin usar ningún procedimiento matemático o estadístico, se trabajó con los estudiantes de Octavo Año de Educación Básica General Superior de los paralelos “E”, “F”, “G” que no es necesario determinar ningún cálculo muestral

Tabla 2.
Muestra

Extracto	Número	Porcentaje
Octavo año de EGBS “E”	35	33,34%
Octavo año de EGBS “F”	35	33,34%
Octavo año de EGBS “G”	35	33,34%
Total	105	100%

Nota. Datos obtenidos de la institución Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario de Regulación Emocional

James Gross y Oliver John: Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003; 85(2):348–362. La versión castellana utilizada en esta página fue traducida en el año 2006 por Raquel Rodríguez Carvajal, Bernardo Moreno Jiménez, y Eva Garrosa, de la Universidad Autónoma de Madrid. El Cuestionario de Regulación Emocional está protegido por los derechos del autor.

Es de aplicación individual para los estudiantes de Educación General Básica Superior de octavo año “E”, “F”, “G” de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”. Este instrumento mide la capacidad de una persona para ocultar sus emociones (supresión expresiva), y su capacidad para conseguir modificarlas (reevaluación cognitiva). Una vez realizado el test y según las respuestas obtenidas, se calcula una puntuación personal.

Escala de las Relaciones Interpersonales

Este cuestionario fue tomada como modelo de la autora Sara Espinoza Marquina año 2010, la cual será adaptada de acuerdo a las problemáticas que presentan los estudiantes, tiene como objetivo medir y diagnosticar las relaciones interpersonales de estudiantes de una institución educativa, se establecerá 18 preguntas en relación a las tres dimensiones, comunicación, actitud y trato los cuales tendrán una duración de 15 a 20 minutos, con el fin de llegar a conocer la problemática y tener información confiable; la encuesta se realizará concretamente a los estudiantes de Educación General Básica Superior de Octavo año de los paralelos “E”, “F”, “G” de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”.

3.5. MÉTODOS DE ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS

En la elaboración del presente trabajo investigativo, de acuerdo al autor Hernández Sampieri menciona que las técnicas de recolección de datos son diferentes maneras de obtener la información. Por ejemplo, técnicas como la observación directa, la encuesta en entrevista o cuestionario, el análisis documental, análisis de contenidos, entre otros.

Se utilizó las técnicas que nos sugieren la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, se complementaron con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y pasteles, a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Búsqueda y adquisición de los instrumentos de recolección de datos.
- Aplicación para la variable independiente mediante el instrumento denominado Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).
- Aplicación de técnica encuesta para la variable dependiente mediante el instrumento denominado Cuestionario de Relaciones Interpersonales.

- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y objetivos.
- Tabulación y representación gráfica de los resultados.
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se representan los resultados obtenidos de la aplicación de la técnica e instrumento de recolección de datos – IRD la cual fueron aplicados a 105 estudiantes de octavo año paralelo “E”, “F”, “G” de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”. La información se analizó de forma objetiva y numérica, los resultados se presentan por medio de estadígrafos de representación gráfica, con ayuda del programa de ofimática Excel y el resumen del formulario, para la interpretación se hizo énfasis en la información obtenida del IRD, así como en la interacción con la comunidad educativa.

4.1. Resultados de los datos recogidos del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento de recolección de datos – IRD, con respecto a la variable independiente que hace referencia al control emocional, con base en la aplicación del cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).

Tabla 3.

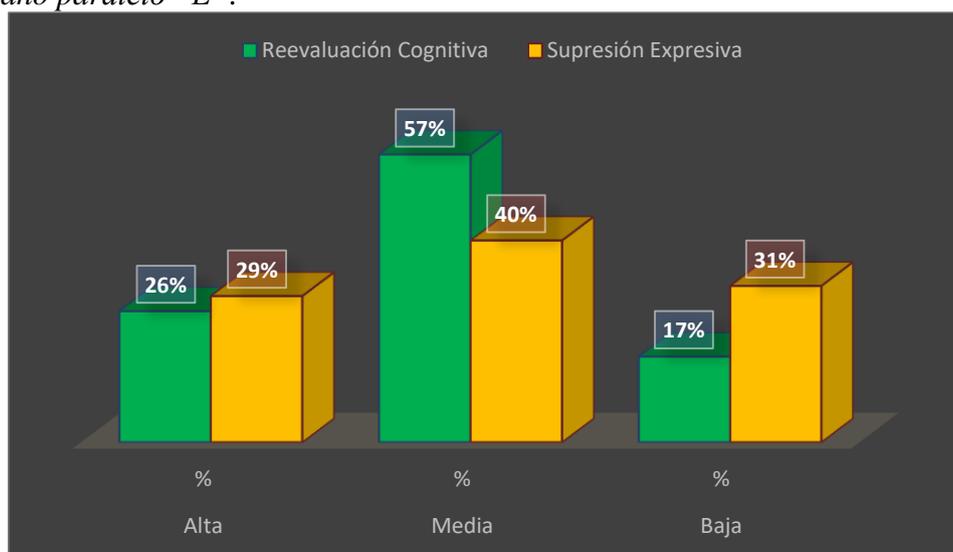
Niveles de Regulación Emocional en los estudiantes de Octavo año paralelo “E”

	Regulación Emocional							
	Alta		Media		Baja		Total	
	f	%	F	%	F	%	F	%
Reevaluación Cognitiva	9	26%	20	57%	6	17%	35	100%
Supresión Expresiva	10	29%	14	40%	11	31%	35	100%

Nota. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Figura 1.

Niveles de Regulación Emocional según las estrategias planteadas, en los estudiantes de Octavo año paralelo “E”.



Nota. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Análisis e Interpretación

De los datos obtenidos a 35 estudiantes de Octavo año paralelo “E”, tiene un nivel medio de reevaluación cognitiva con el 57%, equivalente a 20 estudiante; 9 alumnos nivel alto con el 26%; y por último 6 estudiantes con un nivel bajo del 17%. En la supresión expresiva presenta 14 estudiante con un nivel medio del 40%; 11 alumnos nivel bajo con el 31%; y como último 10 estudiantes con un nivel alto del 29%.

Después de analizar los datos obtenidos, se deduce que la reevaluación cognitiva es la predominante con mayor número de estudiantes los cuales presentan un nivel medio, esto quiere decir que la mayoría establecen emociones positivas, con una base lineal de cambio o modificación en sus pensamientos, acciones y sentimientos, sea con la finalidad de mejorar o apaciguar acciones negativas. El porcentaje siguiente presenta un nivel alto, es decir que los estudiantes son partícipes del cambio en sus sensaciones como una acción de protección, que no temen mostrar una modificación en sus emociones si se lo requiere. Por último, el nivel bajo, que les cuesta cambiar sus emociones, prefiere mostrarse tal cual, sean o no sean partícipes de alguna controversia. Con respecto a la supresión emocional, gran parte del curso, siguiendo de la estrategia de reevaluación cognitiva, presentan un nivel medio, es decir que se les hace meramente accesible suprimir o contrarrestar emociones negativas, son personas que manejan de manera personal y no tienden a mostrarlas a menos que sea oportuno. El siguiente punto con un nivel bajo, que hay alumnos que no pueden ocultar sus emociones, son seres explosivos e insostenibles. Como último el nivel alto, con un número menor de estudiantes, quienes, no muestran libremente sus emociones, prefieren ser encerradas a expresarlas.

Tabla 4.

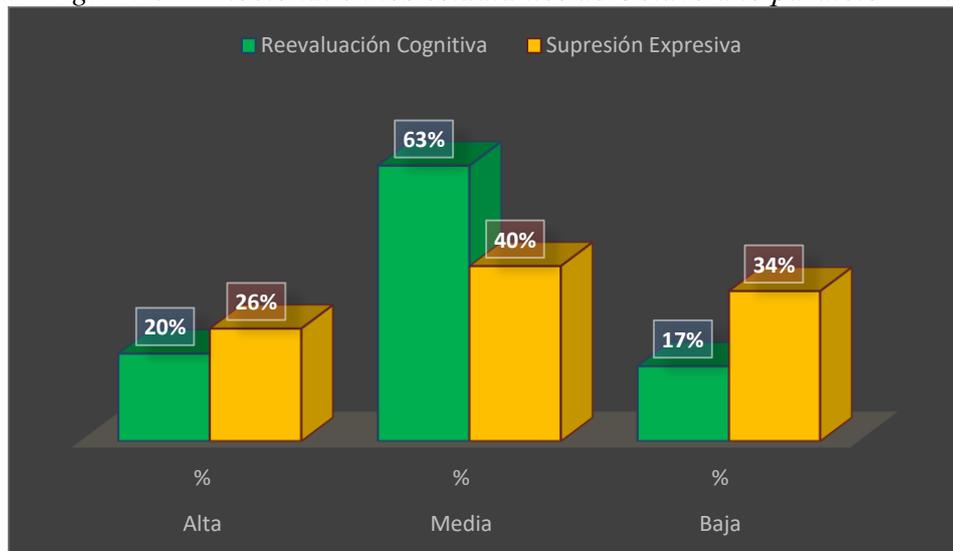
Regulación Emocional en los estudiantes de Octavo año paralelo “F”

	Alta		Media		Baja		Total	
	f	%	F	%	f	%	F	%
Reevaluación Cognitiva	7	20%	22	63%	6	17%	35	100%
Supresión Expresiva	9	26%	14	40%	12	34%	35	100%

Nota. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Figura 2.

Niveles de Regulación Emocional en los estudiantes de Octavo año paralelo "F".



Nota. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).

Análisis e Interpretación

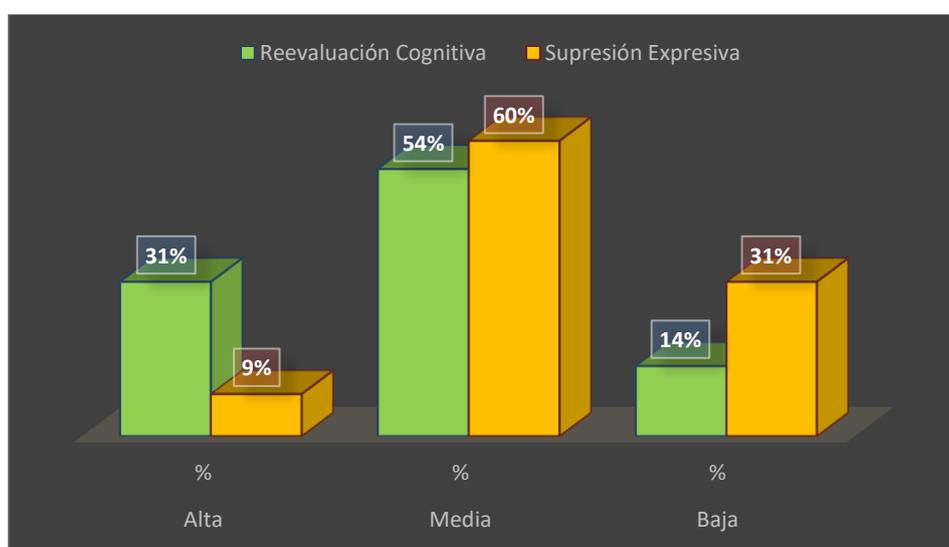
De los datos, se son representados en relación a la reevaluación cognitiva, que, 22 estudiantes presentan un nivel medio del 63%; 7 alumnos nivel alto con el 20%; y por ultimo 6 estudiantes con un nivel bajo del 17%. En la supresión expresiva presenta 14 estudiantes con un nivel medio del 40%; 12 alumnos nivel bajo con el 34%; y como último 9 estudiantes con un nivel alto del 26%.

Después de analizar los datos obtenidos, se deduce que la reevaluación cognitiva es la predominante con mayor número de estudiantes los cuales presentan un nivel medio, esto quiere decir que la mayoría modifican sus emociones independientemente del contexto en el que se encuentran. El porcentaje siguiente presenta un nivel alto, es decir los estudiantes son conscientes y presencia cambios para establecer mejorías en sus emociones. Por último, el nivel bajo, a los chicos no prefieren tener un cambio y solo prefieren explorar la emoción sin ninguna restricción. Con respecto a la supresión emocional, gran parte del curso, siguiendo de la estrategia de reevaluación cognitiva, presentan un nivel medio, es decir que la gran parte de estos sujetos viven en la convicción de accionar de forma equilibrada sus emociones. El siguiente punto con un nivel bajo, comprende que los estudiantes no reprimen sus emociones. Por último, el nivel alto, con un número menor de estudiantes, quienes, ocultan sus expresiones por miedo a enfrentar algún panorama desagradable.

Tabla 5.*Niveles de Regulación Emocional en los estudiantes de Octavo año paralelo "G".*

	Alta		Media		Baja		Total	
	F	%	f	%	f	%	F	%
Reevaluación Cognitiva	11	31%	19	54%	5	14%	35	100%
Supresión Expresiva	3	9%	21	60%	11	31%	35	100%

Nota. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Figura 3.*Niveles de Regulación Emocional en los estudiantes de Octavo año paralelo "G".*

Nota. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Análisis e Interpretación

De los datos obtenidos se determinó que la predominante principal es la supresión expresiva, que con, 21 estudiante presenta un nivel medio del 60%; 11 alumnos nivel bajo con el 31%; y por último 3 estudiantes con un nivel alto del 9%. En la reevaluación cognitiva presenta 19 estudiante con un nivel medio del 54%; 11 alumnos nivel alta con el 31%; y 5 estudiantes con un nivel alto del 14%.

Después de analizar los datos obtenidos, se deduce que la supresión expresiva es la predominante con mayor número de estudiantes los cuales presentan un nivel medio, es decir, que gran parte de los adolescentes suprimen sus emociones sin ser reflejas a su alrededor. El porcentaje siguiente presenta un nivel bajo es decir que los estudiantes no pretender suprimir sus emociones, sino ser expresivos sea de forma adecuada o no. Con respecto a la reevaluación cognitiva, gran parte del curso, siguiendo de la estrategia de supresión expresiva, presentan un nivel medio, es decir, los estudiantes reevalúan una situación y la analizan el problema desde una perspectiva diversa de forma intermedia, ni

más ni menos. El siguiente con un nivel bajo, básicamente los estudiantes del paralelo “G” no reflexionan antes de expresar una emoción. Como último el nivel alto, que pocos estudiantes presentan reevaluación expresiva, son estudiantes que meditan, saben cuándo y cómo actuar.

Tabla 6.

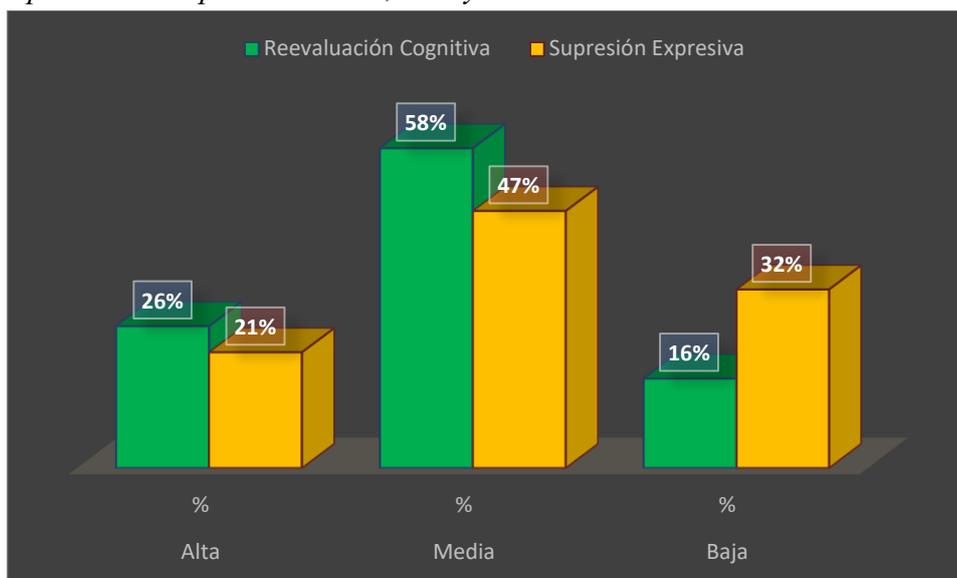
Niveles de Regulación Emocional en los estudiantes de Octavo año de Educación General Básica Superior en los paralelos “E”, “F” y “G”.

	Regulación Emocional							
	Alta		Media		Baja		Total	
	F	%	F	%	f	%	F	%
Reevaluación Cognitiva	27	26%	61	58%	17	16%	105	100%
Supresión Expresiva	22	21%	49	47%	34	32%	105	100%

Nota. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Figura 4.

Niveles de Regulación Emocional de los estudiantes de Octavo año de Educación General Básica Superior de los paralelos “E”, “F” y “G”.



Nota. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Análisis e Interpretación

De los datos obtenidos para conocer el nivel de regulación emocional se aplicó el cuestionario de (ERQ) a 105 estudiantes pertenecientes a la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga” del Octavo año de Educación General Básica Superior paralelos “E”, “F”, “G”, se determinó, que la reevaluación cognitiva, predomina por encima de la supresión expresiva, con un total de 61 estudiantes del nivel medio correspondiente al 58%; 27 alumnos con un nivel alto del 26%; y por último 17 estudiantes con un nivel bajo del 16%. En la supresión expresiva siendo la estrategia menos utilizada, presenta 49 estudiantes con un nivel medio del 47%; 34 alumnos nivel bajo con el 32%; y como ultimo 22 estudiantes con un nivel alto del 21%.

Después de analizar los datos obtenidos, se deduce que la reevaluación cognitiva es la predominante con mayor número de estudiantes los cuales presentan un nivel medio. El porcentaje siguiente presenta un nivel alto, es decir que parte moderado de los estudiantes manejan asertivamente sus emociones. Por último, el nivel bajo, que menor cantidad de estudiantes saben replantar una emoción negativa o positiva. Con respecto a la supresión emocional, cantidad considerable presentan un nivel medio, es decir, que son accionista a mantener o no oculto sus emociones. El siguiente punto con un nivel bajo, 34 alumnos no pueden ocultar sus emociones, son seres explosivos e insostenibles. Como último el nivel alto, con un número menor de estudiantes, quienes, no muestran liberadamente sus emociones, prefieren ser cautelosos, y expresarlos en la situación adecuada.

4.2. Resultados de los datos recogidos de la Escala de Relaciones Interpersonales tomada como modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento de recolección de datos – IRD, con respecto a la variable dependiente la cual refiere a la predominancia en cuanto a sus dimensiones comunicación actitud y trato, con base en la aplicación de la Escala de Relaciones Interpersonales.

Tabla 7.

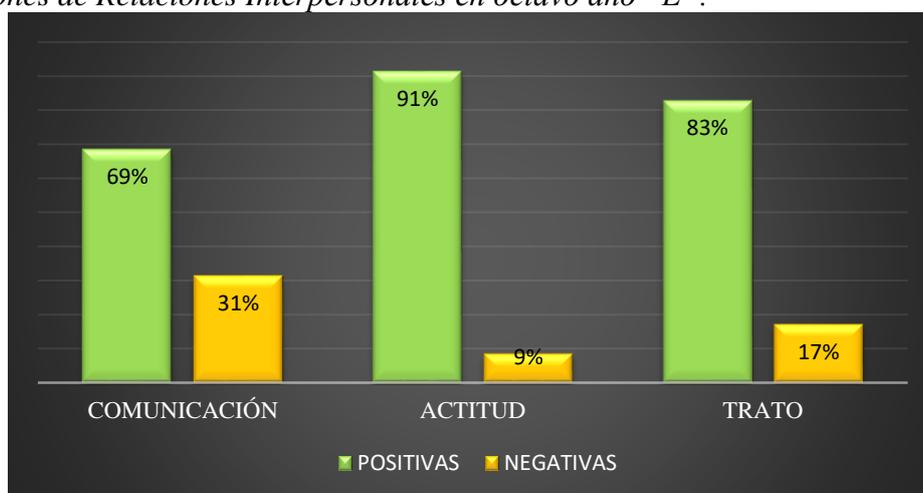
Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año “E”.

	Dimensiones					
	Comunicación	%	Actitud	%	Trato	%
Positivas	24	69%	32	91%	29	83%
Negativas	11	31%	3	9%	6	17%
Total	35	100%	35	100%	35	100%

Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Figura 5.

Dimensiones de Relaciones Interpersonales en octavo año “E”.



Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Análisis e Interpretación

De los datos aplicado a 35 estudiantes pertenecientes al Octavo año de Educación General Básica Superior paralelo “E”, se determinó que reflejan mayor número en las relaciones interpersonales positivas dentro de la dimensión actitud con 32 estudiantes los cuales equivale al 91% ;3 estudiantes con el 9% RI negativas. En la dimensión trato 29 estudiantes con el 83% y 6 estudiantes con el 17% de las R.I negativas. Como último la dimensión de comunicación con 24 estudiantes igual al 69% y 11 estudiantes con el 31% RI negativas.

Después de analizar los datos obtenidos, deduce que la mayoría de los estudiantes presentan relaciones interpersonales positivas dentro de la dimensión actitud siendo las más efectuada, esto quiere decir que los estudiantes de Octavo año, Paralelo “E” no tienen inconvenientes en relacionarse siendo la actitud un instrumento necesario para la interacción amena entre ellos y se reflejan relaciones interpersonales negativas con un porcentaje mayor de los demás en la comunicación, cabe recalcar que no todo estudiante tiene este problema, sin embargo si existe problemas para tener una comunicación buena.

Tabla 8.

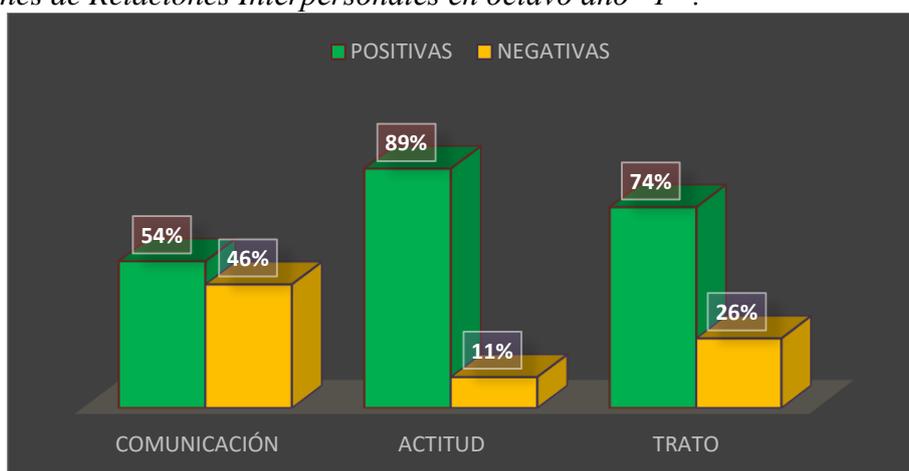
Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año “F”

	Dimensiones					
	Comunicación	%	Actitud	%	Trato	%
Positivas	19	54%	31	89%	26	74%
Negativas	16	46%	4	11%	9	26%
Total	35	100%	35	100%	35	100%

Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Figura 6.

Dimensiones de Relaciones Interpersonales en octavo año “F”.



Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Análisis e Interpretación

De los datos aplicado a 35 estudiantes pertenecientes al Octavo año de Educación General Básica Superior paralelo “F”, se determinó que reflejan mayor número en las relaciones interpersonales positivas dentro de la dimensión actitud con 31 estudiantes los cuales equivale al 89% ;4 estudiantes con el 11% RI negativas. Por consiguiente, las relaciones

interpersonales en la dimensión de trato dan como resultado 26 estudiantes equivalente al 74% y 9 estudiantes con el 26% pertenecientes a la R.I negativas. Y por último la dimensión de comunicación con 19 estudiantes igual al 54% RI positivas y 16 estudiantes con el 46% RI negativas.

Después de analizar los datos obtenidos, deduce que la mayoría de los estudiantes presentan relaciones interpersonales positivas dentro de la dimensión actitud siendo la más efectuada, esto quiere decir que, los estudiantes de Octavo año Paralelo “F” no tienen inconvenientes en relacionarse mediante una buena presencia, inteligencia y buena actitud, y en el que tienen mayor problema, es la dimensión comunicación lo que significa que los estudiantes carecen de una interacción asertiva, positiva, empática lo que puede ocasionar problemas para relacionarse positivamente con sus compañeros.

Tabla 9.

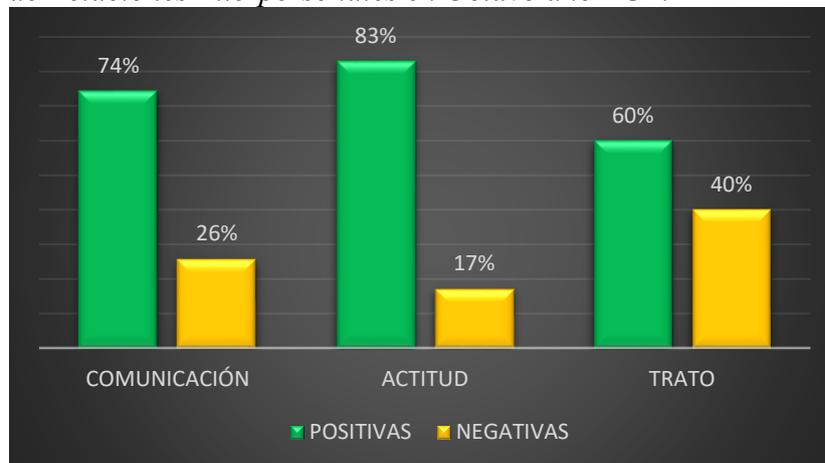
Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año “G”.

	Dimensiones					
	Comunicación	%	Actitud	%	Trato	%
Positivas	26	74%	29	83%	21	60%
Negativas	9	26%	6	17%	14	40%
Total	35	100%	35	100%	35	100%

Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Figura 7.

Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año “G”.



Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Análisis e Interpretación

De los datos aplicado a 35 estudiantes pertenecientes al Octavo año de Educación General Básica Superior paralelo “G”, se determinó que reflejan mayor número en las relaciones interpersonales positivas dentro de la dimensión actitud con 29 estudiantes los cuales equivale al 83% ;6 estudiantes con el 17% RI negativas; las relaciones interpersonales en la dimensión de comunicación dan como resultado 26 estudiantes equivalente al 74% y 9 estudiantes con el 26% pertenecientes a la R.I negativas. Y por último la dimensión de Trato con 21 estudiantes igual al 60% RI positivas y 14 estudiantes con el 40% RI negativas.

Después de analizar los datos obtenidos, se deduce que la mayoría de los estudiantes presentan relaciones interpersonales positivas dentro de la dimensión actitud siendo la que más utilizan, esto quiere decir que los estudiantes de Octavo año, Paralelo “G” no tienen problemas fuertes para relacionarse; sin embargo, existe un índice por debajo del promedio en las relaciones interpersonales negativas en la dimensión de trato, esto quiere decir que los estudiantes no tienen un comportamiento adecuado frente a sus compañeros.

Tabla 10.

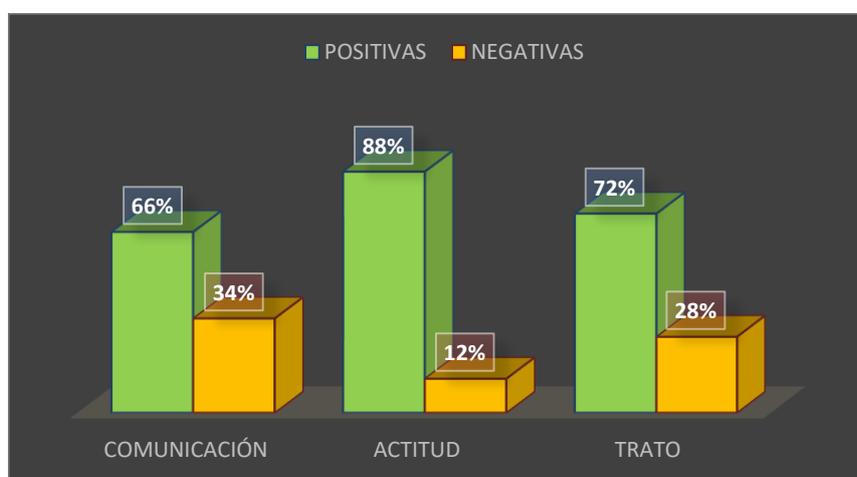
Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año de Educación General Básica Superior de lo paralelos “E”, “F” y “G”.

	Dimensiones					
	Comunicación		Actitud		Trato	
	F	%	F	%	F	%
Positivas	69	66%	92	88%	76	72%
Negativas	36	34%	13	12%	29	28%
Total	105	100%	105	100%	105	100%

Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Figura 8.

Dimensiones de Relaciones Interpersonales en Octavo año de Educación General Básica Superior de lo paralelos “E”, “F” y “G”.



Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Análisis e Interpretación

De los datos aplicado a 105 estudiantes del Octavo año de Educación General Básica Superior”, se dedujo que existe relaciones interpersonales positivas dentro de la dimensión actitud con 92 estudiantes los cuales equivale al 88%; 13 estudiantes con el 12% RI negativas. En relación a la dimensión trato 76 estudiantes al 72% y 29 estudiantes con el 28% de R.I negativas. Y por último la dimensión de comunicación con 69 estudiantes con el 66% positivas y 36 estudiantes con el 34% RI negativas.

Después de analizar los datos obtenidos, se determina que la mayoría de los estudiantes presentan relaciones interpersonales positivas dentro de la dimensión actitud siendo la que más utilizan, esto quiere decir que los estudiantes de Octavo año, Paralelo “G” no tienen problemas fuertes para relacionarse, sin embargo, existe un índice por debajo del promedio en las relaciones interpersonales negativos, en la comunicación, esto quiere decir que los estudiantes no pueden tener una comunicación empática y asertiva.

Tabla 11.

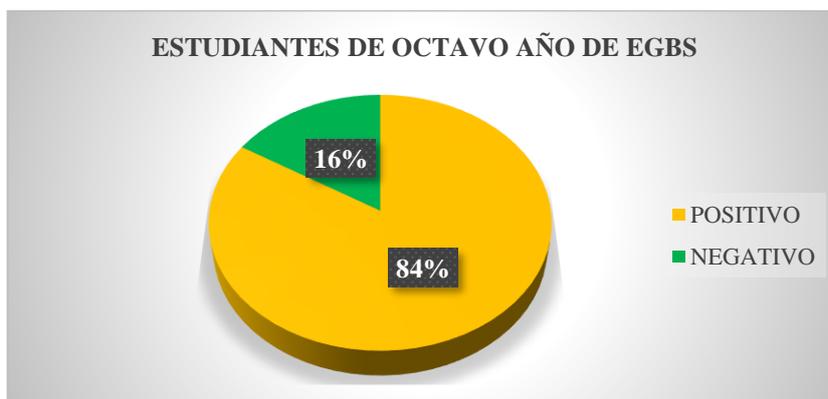
Relaciones Interpersonales de Octavo año de Educación General Basica Superior paralelos “E”, “F” Y “G”.

	Dimensiones			General	Porcentaje
	Comunicación	Actitud	Trato		
Positivo	69	92	76	88	84%
Negativo	36	13	29	17	16%
Total	105	105	105	105	100%

Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Figura 9.

Resumen de Relaciones Interpersonales de Octavo año de Educación General Basica Superior paralelos “E”, “F” Y “G”.



Nota. Escala de las Relaciones Interpersonales tomada de modelo de la autora Espinoza Marquina Sara.

Análisis e Interpretación

De los datos aplicado a 105 estudiantes pertenecientes al Octavo año de Educación General Básica Superior”, de manera general los resultados revelan que 88 estudiantes presentan relaciones interpersonales positivas con el 84%, así mismo 17 estudiantes presentan relaciones interpersonales negativas con el 16%.

Después de analizar los datos obtenidos, se pudo observar que existe en su mayoría relaciones interpersonales positivas, lo cual favorece mucho al entendimiento de la buena convivencia que existe en el aula de clases, y con un porcentaje menor con respecto a la relación interpersonal negativa, es decir que tienen problemas para entablar una buena relación, sin embargo, no es tan grande la población lo cual se puede llegar a trabajar con ellos de la mejor forma posible.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Se estableció que la regulación emocional en estudiantes de 8vo año de EGBS, paralelos E, F y G es de nivel medio, siendo la estrategia de reevaluación cognitiva con un 58% la que predomina en relación a la supresión expresiva; luego el nivel alto con el 26% y, por último, el nivel bajo con el 16%; de igual forma, la estrategia de supresión expresiva con mayor porcentaje es el nivel medio con un 47%; seguido del nivel bajo con el 32% y el nivel alto con el 21%.
- Se logró identificar que los estudiantes establecen relaciones interpersonales positivas con un 84% de la muestra total y un 16% negativas; en las dimensiones comunicación, actitud y trato, la que prevalece es la actitud con un 88% y la que menos porcentaje presenta en los estudiantes es la comunicación con un 34%.
- Se comparó el nivel de regulación emocional y las dimensiones de las relaciones interpersonales con los diferentes paralelos, con el siguiente detalle:
 - ✓ Los estudiantes de Octavo año, paralelo “E”, es el curso con mejores resultados ya que tiene un nivel medio de reevaluación cognitiva con el 57% siendo el predominante, y en relaciones interpersonales positivas dentro de la dimensión actitud con el 91%, siendo de los cursos más consolidados.
 - ✓ Los estudiantes de Octavo año, paralelo F, es el curso con mayor problema en las relaciones interpersonales ya que hay un número más elevado de alumnos, los cuales tienen problema específicamente en la dimensión de comunicación con el 46%. En cuanto a la regulación emocional destaca en el nivel medio de la reevaluación cognitiva, la cual no es tema de controversia, pero es necesario mejorar.
 - ✓ Por lo contrario, los estudiantes de Octavo año, paralelo “G”, tienen menores resultados positivos y la estrategia que predomina es la supresión expresiva, esto no quiere decir que está mal, pero con relación a la reevaluación cognitiva si tiene un cierto desbalance, ya que son estudiantes que les cuesta mostrar sus emociones tal cual, por miedo a cometer errores, a pesar de que manejan positivamente, hay quienes se encierran en su zona de confort, con respecto a las relaciones interpersonales con el 83% dentro de la dimensión actitud no presentan mayor problema. Con esto nos da a entender que, a pesar de no tener un alto nivel en la regulación emocional, no afecta en la interacción entre estudiantes.

5.2. RECOMENDACIONES

- Incentivar a las futuras investigaciones para que desarrollen temas enfocadas en estas dos variables ya que son pocos los estudios que se han publicado, la gran importancia de este tema hoy en la actualidad y a los diferentes cambios que se están suscitando en los establecimientos educativos de igual forma que sea una ayuda para impulsar y conocer como existen diferencias en los niveles de regulación emocional y relaciones interpersonales.
- Socializar los resultados obtenidos con la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga, con la finalidad que docentes, padres de familia establezcan estrategias que ayuden a reconocer, sus emociones, que les permitan expresarlas sin el miedo a ser juzgados, darles pautas para que focalicen desde una perspectiva más sensible y empática, ya que esto ayudará a que tengan estabilidad emocional mayormente equilibrada con el fin de mantener una salud mental activa y aplicar estrategias de interacción social entre compañeros, convivencia escolar, recreación de actividades dinámicas de interés compartidas para fomentar actitudes afectivas ya que con esto interactuaran más con sus compañeros de curso.
- Trabajar con el menor porcentaje de estudiantes que presenta relaciones interpersonales negativas a través de talleres de convivencia escolar, actividades lúdicas, dinámicas, de entretenimiento enfocadas en las necesidades de cada estudiante, utilizar como estrategia sus gustos, lo que les llame la atención para que conozcan mejor a sus compañeros con la finalidad de que exista mayor confianza entre ellos, a pesar de no ser una cantidad elevada, es importante no dejar pasar desapercibo y que el docente encuentre las soluciones más viables con el propósito de consolidar un ambiente educativo apto para cada estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albarracin, D., Jhonson, B., & Zanna, M. (2001). *Manual de actitudes*. Florida Estados Unidos: Virtual.
- Arce Baltazar , G. J., & Malvas Rojas, Y. M. (2014). *El clima organizacional y las relaciones interpersonales en la I.E "Manuel Gonzales Prada de Huari 2013*. Tesis de Maestria, Univesidad Catolica Sede Sapientiae, Huari, Perú.
- Barriga Semblanza, Á. D. (1992). *Psicologia General*. Barcelona, España: EDICIONES CEAC, S.A.
- Betancourt, V. (2022). *Universidad Metropolitana*. Obtenido de Importancia de las relaciones interpersonales para el bienestar emocional:
<https://www.unimet.edu.ve/wp-content/uploads/2022/06/DADE-Importancia-de-las-relaciones-interpersonales-para-el-bienestar-emocional.pdf>
- Company , R., Oberst, U., & Sánchez, F. (Marzo de 2012). *REGULACIÓN EMOCIONAL INTERPERSONAL DE LAS EMOCIONES DE IRA Y TRISTEZA*. Obtenido de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-1.pdf>
- Cristina, P. (2021). *Fundación Paula Cristina*. Obtenido de <https://fundacionpaulacristina.org/regulacion-emocional-ante-los-momentos-de-dolor-y-de-dificultad/>
- D´Augerot, M. I., Bayo, M., González, R., & Bakker, L. (2018). *Universidad de Buenos Aires, Argentina*. Obtenido de ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL ADAPTATIVAS Y DESADAPTATIVAS EN ADOLESCENTES ARGENTINOS SEGÚN SEXO:
<https://www.redalyc.org/journal/3691/369162253049/369162253049.pdf>
- Espinoza Marquina, S. (2010). Relaciones interpersonales entre profesionales de enfermería del Servicio de Medicina del Hospital Arzobispo Loayza, 2009. (*Tesis de Licenciatura*). UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, Lima, Perú.
- Evans, C. F. (2019). *ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN-SECCIÓN TEMÁTICA*. . Obtenido de Convivencia Escolar: Una revisión del concepto:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242019000100009
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). *Universidad de Lima*. Obtenido de PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DEL CUESTIONARIO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL ADAPTADO PARA EL PERÚ (ERQP):
https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v12_2010/pdf/a09.pdf
- Gismero Gonzáles, E. (2010). *Manual de la Escala de Habilidades sociales*. Madris, España.

- Gonzalo , H., & Moral, G. (Septiembre de 2017). *FOCAD*. Obtenido de REGULACIÓN EMOCIONAL APLICADA AL CAMPO CLINICO:
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Gross, J. (2017). *FOCAD*. Obtenido de Regulacion Emocional aplicada al campo Clinico:
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Gross, J., & Oliver, J. (2004). *Personalidad y Social Psicología*. Obtenido de Diferencias individuales en dos. Procesos de regulación de las emociones: Implicaciones para el efecto, relaciones y bienestar.
- Guingla Solórzano, G. M., & Aviles Guanoluisa, I. M. (2022). *Psicología Clinica*.
 Riobamba.
- Loaiza, Y. (13 de Octube de 2021). *INFOBAE*. Obtenido de Ecuador: 7 de cada 10 familias con niños y adolescentes sufrieron problemas de salud mental durante la pandemia:
<https://www.infobae.com/america/america-latina/2021/10/13/ecuador-7-de-cada-10-familias-con-ninos-y-adolescentes-sufrieron-problemas-de-salud-mental-durante-la-pandemia/>
- Londoño Hoyos, C., & Mejía Vélez, G. (2021). *Perspectivas*. Obtenido de Las Relaciones Interpersonales en Contextos Educativos Diversos: estudio de casos:
[http://portal.amelica.org/ameli/journal/638/6382735004/html/#:~:text=Por%20su%20parte%2C%20Garc%C3%ADa%20\(2013,establecen%20diferentes%20tipos%20de%20informaci%C3%B3n](http://portal.amelica.org/ameli/journal/638/6382735004/html/#:~:text=Por%20su%20parte%2C%20Garc%C3%ADa%20(2013,establecen%20diferentes%20tipos%20de%20informaci%C3%B3n)
- MIRECOCO. (2014). Obtenido de CONTENIDOS TEMÁTICOS. Los diferentes tipos de emociones: <https://mireroco59.files.wordpress.com/2014/09/tipos-de-emociones.pdf>
- Morales Homar, G. (2014). *Universitat de las Illes Balears*. Obtenido de REGULACIÓN EMOCIONAL: CONCEPTO, ESTRATEGIAS Y APLICACIONES EN RELACIÓN AYUDA:
<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreta Herrera, C. R., & Ocaña Masabanda, J. Y. (2021). *Regulación emocional, autoeficacia y su relación en el estrés de los estudiantes universitarios de Tungurahua*. Ambato.
- Núñez Contreras, Y. L. (2019). *REGULACIÓN EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA PERSPECTIVA DELTIEMPO Y MINDFULNESS DISPOSICIONAL EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE LA COMUNA DE TALCAHUANO*. Talcahuano.

Quintero Sierra, Y. (2018). *RELACIONES INTERPERSONALES Y DESARROLLO HUMANO Y VALORES*. Obtenido de Relaciones interpersonales que inciden en el desarrollo humano y valores en el grado:
<https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/6451c120-765a-4ea9-b160-dc14e545fe7a/content>

Thompson. (1994). *REGULACIÓN EMOCIONAL APLICADA AL CAMPO CLÍNICO*. Madrid.

UNICEF. (Octubre de 2021). *Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia*. Obtenido de En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia: <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>

ANEXOS

Anexo 1. Aprobación del Perfil del proyecto de investigación



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.06
VERSIÓN 01: 06-09-2021

ACTA DE APROBACIÓN PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 17 días del mes de mayo de 2023 se reúnen los miembros de la Comisión de Carrera, quienes luego de haber revisado y analizado la petición presentada por la estudiante **MOYOLEMA TENEGUSÑAY JENIFER JULISSA** con CC: 0605848993, de la carrera **PSICOPEDAGOGÍA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, emiten el **ACTA DE APROBACIÓN** del **PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**REGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DE EGBS DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAPITÁN "EDMUNDO CHIRIBOGA". RIOBAMBA**", que corresponde al dominio científico "**DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y EDUCATIVO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INSTITUCIONALIDAD DEMOCRÁTICA Y CIUDADANA**" y alineado a la línea de investigación "**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL / NO PROFESIONAL**".

Mgs. Juan Carlos Marcillo
DIRECTOR CARRERA

Mgs. Luz Elisa Moreno
MIEMBRO COMISIÓN DE CARRERA

Mgs. Israel García
MIEMBRO COMISIÓN DE CARRERA

Anexo 2. Cuestionario de Regulación Emocional



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
Facultad de Ciencias de la Educación,
Humanas y Tecnologías
 Psicopedagogía
CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL (EQR)

Curso:

Paralelo:

OBJETIVO: Identificar los dos aspectos principales, la experiencia emocional, o cómo se sienten las emociones; y por otro la expresión emocional o como se muestran las emociones en la forma de hablar o de comportarse.

INSTRUCCIONES:

- Lea detenidamente las siguientes preguntas pudieran parecer similares pero difieren en aspectos sustanciales importantes.
- Seleccione la respuesta que usted considere apropiado entre las 7 posibilidades existentes.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente en acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Cuando quiero sentir más una emoción buena (por ejemplo, alegre o divertido), cambio lo que pienso sobre ello.	1	2	3	4	5	6	7
2	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7

3	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), cambio lo que pienso sobre ello.	1	2	3	4	5	6	7
4	Cuando estoy sintiendo emociones buenas, tengo cuidado de no mostrarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5	Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5	6	7
6	Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5	6	7
7	Cuando quiero sentir más una emoción buena, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	1	2	3	4	5	6	7
8	Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	7
9	Cuando estoy sintiendo emociones malas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
10	Cuando quiero sentir menos una emoción mala, cambio la manera de pensar sobre esa situación	1	2	3	4	5	6	7

NOTA: Transcripción del test Psicométrico del autor, James Gross y Oliver John, únicamente con fines de investigación.

.....

Firma del estudiante

Anexo 3. Escala de las Relaciones Interpersonales



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
Facultad de Ciencias de la Educación,
Humanas y Tecnologías
Psicopedagogía
ESCALA DE RELACIONES INTERPERSONALES

Curso:

Paralelo:

OBJETIVO: Evaluar las relaciones interpersonales en sus tres dimensiones:
Comunicación, actitud y trato.

INSTRUCCIONES:

- Lee atentamente los ítems, luego marca con una (x) la opción con la que más te identificas.
- Es necesario contestar con seguridad y veracidad.
- Responda con sinceridad recuerde que la encuesta es anónima y será utilizada solo con fines de investigación.

N= nunca	CN= casi nunca	AV= a veces	CS= siempre	S= siempre
----------	----------------	-------------	-------------	------------

N°	ITEAMS	N	CN	AV	CS	S
1	Me siento apoyado cuando mi compañero me escucha y me da ánimo.					
2	Entre compañeros existe una comunicación fluida y comprensiva.					
3	Mi compañero se muestra interesado en lo que estoy pasando, cuando tengo un problema y converso con él.					
4	Me siento apoyado porque mi compañero me da valor para enfrentar a cualquier problema y resolverlo.					

5	Cuando no estoy de acuerdo con mi compañero, le hago saber de tal forma que no se sienta ofendido.					
6	Se muestra conflictos entre mis compañeros y yo por las distintas maneras de pensar.					
7	Existe respeto entre mis compañeros y yo en momentos incómodos.					
8	Me pongo en el lugar de mi compañero e intento comprenderlo, cuando tienen un problema.					
9	Me hace fácil comprender el comportamiento de mi compañero, aun cuando me hagan sentir incómodo					
10	Mi compañero me aconseja cuando cometo un error, para no volver a equivocarme.					
11	Observo poco interés en mi compañero por ayudarme cuando tengo problemas.					
12	Critico a mi compañero cuando no está.					
13	Entre compañeros nos ayudamos libremente, cuando tenemos varias tareas o trabajos.					
14	Felicito a mi compañero por el día de su cumpleaños y por otros acontecimientos personales.					
15	Me molesta que mis compañeros ocupen los primeros puestos.					
16	Siempre que llego a clases saludo a todos.					
17	Cuando necesito algo, lo hago diciendo "Por favor"					
18	Mis compañeros no utilizan cosas sin antes pedir las.					

NOTA: Este instrumentos de recolección de datos, es replanteada y tomada como modelo de la escala de relaciones interpersonales de la autora, Sara Espinoza Marquina.

.....

Firma del estudiante

Anexo 4. Evidencias Fotografías



Fuente. Aplicación del Cuestionario de Regulación Emocional y Relaciones Interpersonales en los estudiantes de Octavo grado de EGBS paralelo “E” pertenecientes a la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”



Fuente. Aplicación del Cuestionario de Regulación Emocional y Relaciones Interpersonales en los estudiantes de Octavo grado de EGBS paralelo “F” pertenecientes a la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”



Fuente. Aplicación del Cuestionario de Regulación Emocional y Relaciones Interpersonales en los estudiantes de Octavo grado de EGBS paralelo “G” pertenecientes a la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”.