

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

“Autorregulación emocional y resiliencia en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023”

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA: Daza Quispe, Yovanna

ASESORA: Portocarrero Zevallos, Judith Martha

HUÁNUCO – PERÚ

2024

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 76835576

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 06650813

Grado/Título: Doctora en educación

Código ORCID: 0000-0003-2025-3286

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Tellez Cordero, Reneé del Carmen	Maestro en psicología, con mención en intervención psicológica e investigación	08837346	0000-0001-6378-5050
2	Tarazona Soto, Aida Margarita	Maestro en educación, mención en investigación e innovación pedagógica	22515643	0000-0001-5713-6126
3	Mendoza Morales, Carmen	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649

H



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología



"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA
INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE
JUNÍN Y AYACUCHO"**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:30 A.M horas del día 06 del mes de diciembre del año dos mil veinticuatro, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO **PRESIDENTA**
- MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO **SECRETARIO**
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES **VOCAL**
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI **(JURADO ACCESITARIO)**
- **ASESOR DE TESIS. MG. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS.**

Nombrados mediante Resolución N° 3554-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, AMARILIS - HUÁNUCO 2023"**; Presentado por el Bachiller en Psicología, **SRA. DAZA QUISPE YOVANNA**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de Bueno.

Siendo las 13:02 Horas del día 06 del mes de diciembre del año 2024, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO
Orcid.org/0000-0001-6378-5050 - DNI - 08837346

PRESIDENTA

MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO
Orcid.org/0000-0001-5713-6126 DNI - 22515643

SECRETARIO

MG. CARMEN MENDOZA MORALES
Orcid.org/0000-0002-5360-1649 - DNI - 22515653

VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: YOVANNA DAZA QUISPE, de la investigación titulada “Autorregulación emocional y resiliencia en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023”, con asesor(a) JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 739-2023-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 30 de octubre de 2024



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

54. DAZA QUISPE YOVANNA.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

4%

2

repositorio.uss.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

2%

5

repositorio.unu.edu.pe

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

A Dios, fuente de sabiduría y guía constante en mi vida, le dedico este trabajo de investigación, agradeciéndole por la fortaleza y el discernimiento.

A mi amada familia, cuyo amor incondicional ha sido mi mayor apoyo, les dedico este logro con profundo agradecimiento.

A mi querida hermana Kelly, fuente de inspiración y compañera de travesías, gracias por tu constante aliento.

A mis amigos, quienes han compartido risas y desafíos a lo largo de este camino, les dedico este trabajo con gratitud por su amistad sincera.

Que este esfuerzo conjunto refleje no solo mi dedicación, sino también el aprecio que siento por cada uno de ustedes.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profunda gratitud a aquellos que han contribuido de manera significativa al éxito de este trabajo de investigación. En primer lugar, a Dios, por ser mi fuente constante de inspiración y fortaleza durante todo este proceso.

A mi amada familia, les agradezco por su apoyo incondicional y por ser el sostén emocional que necesitaba para superar los desafíos. Su amor ha sido mi motivación.

A la Universidad de Huánuco, por proporcionarme el entorno académico propicio. Agradezco a los profesores y compañeros que han enriquecido mi experiencia académica.

Un agradecimiento especial a mi asesor Dra. Judith Martha Portocarrero Zevallos cuya orientación y sabiduría fueron fundamentales en cada fase de este proyecto. Su dedicación y apoyo fueron esenciales para alcanzar los objetivos propuestos.

Este logro no habría sido posible sin la contribución valiosa de cada persona mencionada. A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCIÓN.....	XIII
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	18
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	18
1.3. OBJETIVOS	18
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	19
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	20
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	20
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	22
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	22
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	23
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	25
2.2. BASES TEÓRICAS	26
2.2.1. EMOCIONES.....	27

2.2.2.	AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.....	27
2.2.3.	IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	28
2.2.4.	RESILIENCIA.....	31
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	35
2.4.	HIPÓTESIS.....	36
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL.....	36
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	37
2.5.	VARIABLES.....	38
2.5.1.	VARIABLE I.....	38
2.5.2.	VARIABLE II.....	38
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	40
CAPÍTULO III.....		42
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....		42
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	42
3.1.1.	ENFOQUE.....	42
3.1.2.	ALCANCE O NIVEL.....	42
3.1.3.	DISEÑO.....	42
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	43
3.2.1.	POBLACIÓN.....	43
3.2.2.	MUESTRA.....	44
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	47
3.3.1.	PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	47
3.3.2.	PARA LA PRESENTACIÓN DE LOS DATOS.....	50
3.4.	PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	51
CAPÍTULO IV.....		53
RESULTADOS.....		53
4.1.	PROCESAMIENTO DE DATOS.....	53
4.1.1.	CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.....	53
4.2.	CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	63
4.2.1.	PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	63
CAPÍTULO V.....		74
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		74
CONCLUSIONES.....		81
RECOMENDACIONES.....		82

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	83
ANEXOS.....	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable autorregulación emocional	40
Tabla 2 Operacionalización de la variable autorregulación emocional resiliencia.....	40
Tabla 3 Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco según ciclo académico....	44
Tabla 4 Muestra representativa de estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco, según ciclo académico.....	46
Tabla 5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	47
Tabla 6 Escala Valorativa del Cuestionario de Autorregulación emocional (ERQP)	50
Tabla 7 Escala Valorativa de la Escala de Resiliencia.....	50
Tabla 8 Análisis Univariado	51
Tabla 9 Análisis Bivariado.....	51
Tabla 10 Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario y ciclo académico.....	53
Tabla 11 Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según género y ciclo académico.....	55
Tabla 12 Niveles de autorregulación emocional, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario ...	57
Tabla 13 Niveles de autorregulación emocional, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según sexo.....	58
Tabla 14 Niveles de resiliencia, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario.	59

Tabla 15 Niveles de resiliencia, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo sexo.....	60
Tabla 16 Niveles de las dimensiones de autorregulación emocional.....	61
Tabla 17 Niveles de las dimensiones de Resiliencia	62
Tabla 18 Relación entre la autorregulación emocional y la resiliencia.....	63
Tabla 19 Prueba de chi cuadrado entre la autorregulación emocional y la resiliencia.....	64
Tabla 20 Nivel predominante de la autorregulación emocional en los alumnos.	65
Tabla 21 Nivel predominante de la resiliencia en los alumnos.....	67
Tabla 22 Relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia.....	69
Tabla 23 Prueba de chi cuadrado entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia	70
Tabla 24 Relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia.....	72
Tabla 25 Prueba de chi cuadrado entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia	73

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco según ciclo académico....	44
Figura 2 Muestra representativa de alumnos universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco, según ciclo académico.....	46
Figura 3 Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario y ciclo académico.....	54
Figura 4 Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según género y ciclo académico.....	55
Figura 5 Niveles de autorregulación emocional, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto de diciembre del 2023, según grupo etario .	57
Figura 6 Niveles de autorregulación emocional, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según sexo.....	58
Figura 7 Niveles de resiliencia, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario	59
Figura 8 Niveles de resiliencia, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de a del 2023, según grupo sexo.....	60
Figura 9 Niveles de las dimensiones de la autorregulación emocional.....	61
Figura 10 Niveles de las dimensiones de la autorregulación emocional.....	62
Figura 11 Relación entre la autorregulación emocional y la resiliencia.....	63
Figura 12 Nivel predominante de la autorregulación emocional en los estudiantes.....	65
Figura 13 Nivel predominante de la resiliencia en los alumnos.	67

Figura 14 Relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia.....	69
Figura 15 Relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia.....	72

RESUMEN

La presente indagación se efectuó con el objetivo de determinar la relación entre autorregulación emocional y resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023. Es por ello que se basó en una estructura metodológica de tipo básica, con enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, y con un diseño no experimental correlacional. Asimismo, se logró obtener una muestra comprendida por 278 estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología. Los instrumentos que se utilizaron para el recojo de datos fueron el Cuestionario de regulación de emociones (ERQ) de Gross y Thompson que fue adaptado por Cumpa (2020) y la Escala de Resiliencia adaptado por Roque (2020), siendo válidos y confiables para su uso en el contexto nacional. Acorde a los resultados obtenidos, se demostró una correlación significativa entre las variables autorregulación emocional y resiliencia, puesto que se obtuvo un valor de chi cuadrado de ($<.001$). Con lo que se concluye que cuando se manejan adecuadamente las emociones, se pueden afrontar efectivamente situaciones adversas, logrando el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

Palabras claves: Autorregulación, resiliencia, estudiantes, programa, Psicología.

ABSTRACT

The present investigation was carried out with the objective of determining the relationship between emotional self-regulation and resilience in the students of the Academic Program of Psychology of the University of Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023. Therefore, it was based on a basic methodological structure, with a quantitative approach, correlational scope, and a non-experimental design. Likewise, a sample of 278 university students from the Academic Program of Psychology was obtained. The instruments, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross and Thompson was considered, which was adapted by Cumpa (2020) and the Resilience Scale adapted by Roque (2020), being valid and reliable for use in the national context. According to the results obtained, a high positive correlation was demonstrated between the variables emotional self-regulation and resilience, since a Spearman's Rho coefficient was obtained with a value of 0.979, in addition to a significant value of less than <0.005 ($p=.0000$). Thus, it is concluded that emotional self-regulation has a positive and significant influence on resilience in those evaluated, determining that when emotions are adequately managed, adverse situations can be effectively faced, achieving the integral wellbeing of university students.

Keywords: Self-regulation, resilience, students, program, Psychology.

INTRODUCCIÓN

La gestión emocional se destaca como una de las tareas más relevantes en la experiencia universitaria. Esto se debe a que facilita la comprensión de las emociones, posibilitando la capacidad de modificar o controlar un estado afectivo frente a situaciones críticas, como presentar un examen, realizar una exposición o responder preguntas en clase.

Para llevar a cabo la elaboración y ejecución de la presente investigación, se tomó en cuenta una estructura dividida en diversos capítulos, los cuales serán detallados a continuación:

Capítulo I consignado como planteamiento del problema, en este capítulo se desarrolló la descripción del Problema, la formulación del Problema, objetivo general y específicos, justificación, limitaciones y viabilidad de la investigación.

Capítulo II denominado marco teórico, aquí se desarrolló los antecedentes de investigación, las bases teóricas, definiciones conceptuales, hipótesis, variables y el cuadro de operacionalización de variables.

Capítulo III llamado Metodología de la investigación, donde se especificó el tipo de Investigación, enfoque, alcance o nivel, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y el análisis e interpretación de los datos.

Capítulo IV consignado como resultados, los cuales se desarrollaron en base a las hipótesis propuestas, logrando la contrastación de las hipótesis planteadas.

Capítulo V denominado como discusión, en este apartado se contrastaron los resultados obtenidos con los otros estudios a nivel nacional e internacional y con los modelos teóricos.

Por último, se presentan las conclusiones, recomendaciones y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Desde el inicio de la psicología como ciencia y en el resto de su historia se le ha visto alineada al tema de las emociones, siendo un aspecto relevante en el funcionamiento tanto cognitivo como conductual en las personas, aunque este aspecto se ve alterado ante la vivencia de situaciones adversas o difíciles, generando un desequilibrio emocional que conlleva a la persona a sentirse emocionalmente inestable, a descontrolar sus pensamientos y a comportarse de manera inadecuada; es aquí donde los aspectos psicológicos son prioritarios para su control, ayudando a que la persona afectada comprenda la importancia en su vida de la autorregulación emocional que se define como el proceso de manejar conscientemente las emociones ante experiencias negativa (Zinoni, 2018).

Para la Organización Mundial de la Salud (2022) la regulación emocional maneja el concepto de un estado emocional controlado por la persona al afrontar desafíos complicados, por lo que se ve asociado con la resiliencia, ya que esta se consigna como la capacidad para sobreponerse y superar vivencias negativas, reconociendo que cuando una persona maneja correctamente sus emociones le permitirá manifestar un estado equilibrado para saber cómo reaccionar y actuar antes situaciones adversas, permitiendo superarlas de una forma calmada y racional.

Al respecto Livingstone y Isaacowitz (2021) menciona que las personas que tienen la capacidad para regular sus emociones de manera congruente a pesar de la situación difícil que vivencian, mejoran sus respuestas emocionales, además de que generan una mayor resiliencia, que se ve asociada al control de las emociones, ya que aumenta la protección ante afecciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad en las diversas áreas de vida como la social, la laboral o la académica.

En la actualidad la gestión de emociones es una de las labores más significativas en la vida universitaria, debido a que permite la sistematización de las emociones, ayudando a modificar o suprimir un estado afectivo ante eventos críticos como el rendir un examen, el realizar una exposición o responder una pregunta en clase (Cuevas et al., 2021). En cambio cuando las personas no regulan adecuadamente sus emociones, el malestar resultante puede ser duradero y da lugar a diferentes sintomatologías negativas, siendo vital el apoyo de la resiliencia al manejo emocional, así como a la superación de eventos difíciles en la vida académica (Cabrera y Macalopu, 2021).

Para Cumpa (2020) la falta de auto regulación emocional y resiliencia en el estudiante universitario genera estrés académico, un bajo rendimiento reflejado en notas, ausentismo o abandono en las actividades universitarias, problemas en la adquisición del aprendizaje, entre otros problemas críticos; por el contrario, cuando el universitario manifiesta adecuadamente ambos aspectos conlleva a una mejor participación académica, notas sobresalientes, desarrolla mejores relaciones grupales (Santoya et al., 2018), y se manifiesta capacitado para sobrellevar los exámenes o las exposiciones de los diferentes cursos, así como actividades extracurriculares (Versteeg y Kappe, 2021)

Ante ello, investigaciones realizadas avalan que la regulación emocional muestra una relación con la resiliencia:

En Estados Unidos, Rufino (2022) examinó como la desregulación emocional se asocia con la resiliencia en universitarios. La estructura metodológica empleada fue cuantitativa, correlacional y transeccional. La muestra fue de 321 estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad de Houston, Texas, de la carrera de Psicología, donde las mujeres fueron el 77,7% y un 22,3% fueron hombres, y donde la edad se registró entre los 18 y 62 años. Encontrando en los resultados que la asociación negativa e inversa entre la desregulación emocional y la resiliencia con un valor de $\rho = -.478$; $p < .001$.

En China, Chen et al. (2022) evaluó el efecto asociativo de la regulación emocional sobre la resiliencia en universitarios. La estructura metodológica fue cuantitativa, correlacional y de corte transeccional, con una muestra

integrada por 904 estudiantes pertenecientes a la Universidad de Chengdu, de la carrera de Medicina, donde los hombres se registraron en un 32% y las mujeres en un 68%, la edad de los participantes estuvo entre los 18 a 35 años. Los hallazgos indican que la regulación emocional se correlacionó negativamente con la resiliencia ($r = -0,521$; $p < 0,001$).

En México, Bojórquez (2019) verificó la asociación de la autorregulación y la resiliencia en los estudiantes universitarios. La estructura metodológica fue cuantitativa, correlacional y transeccional. La muestra estuvo integrada por 100 estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad de Sonora, de diversas carreras, donde los hombres se registraron en un 33% y las mujeres en un 67%, la edad de los participantes estuvo entre los 18 a 31 años. Los hallazgos indican que la regulación emocional se correlacionó de manera significativa con la resiliencia ($r = .675$; $p = .000$).

A nivel nacional, Vilca (2022) en Arequipa, estudio la relación de la regulación y la resiliencia en los estudiantes universitarios. La estructura metodológica empleada fue cuantitativa, correlacional y transeccional. La muestra estuvo integrada por 2574 estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa, siendo de diversas carreras universitarias, donde los hombres se registraron en un 25% y las mujeres en un 75%, con una edad que oscila entre los 18 a 30 años. Los hallazgos indican que la regulación emocional se correlacionó de manera directa y significativa con la resiliencia ($r = .315$; $p = .000$).

Por otro lado, Miranda (2022) verificaron como la regulación y la resiliencia se correlacionan en estudiantes de instituto superior. La estructura metodológica empleada fue cuantitativa, correlacional y transeccional. La muestra estuvo integrada por 245 estudiantes, del Instituto Superior CIMAC, de Arequipa, siendo de todas las carreras, donde los hombres se registraron en un 46% y las mujeres en un 54%, la edad de los participantes oscilaba entre los 18 a 30 años. Los hallazgos indican que la regulación emocional no se correlacionó de manera significativa con la resiliencia ($r = .198$; $p > .005$).

En el plano local, se encuentra la investigación enfocados en el análisis de la regulación emocional y la resiliencia en alumnos universitarios, pero se

toma en cuenta el estudio de Basilio (2019) quien examinó la resiliencia en estudiantes universitarios. La estructura metodológica empleada fue cuantitativa, descriptiva y transeccional. La muestra estuvo integrada por 75 estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, de Huánuco, de la carrera de Psicología, donde los hombres se registraron en un 48% y las mujeres en un 52%, acorde a la edad de los participantes, esta oscilaba entre los 18 a 35 años. Los hallazgos indican un nivel medio de resiliencia del 69.3% y una predominancia de la dimensión satisfacción personal teniendo en el nivel medio un 76.0%.

Dentro de estos últimos años, se ha evidenciado que los estudiantes universitarios cuentan con capacidades esenciales en su formación como persona, pero cuando atraviesan situaciones difíciles en el área académica que, sumado a factores personales, familiares o de trabajo, se registra un déficit en su crecimiento personal y la salud mental, reconociendo que cuando la autorregulación emocional es positiva, permite manejar adecuadamente situaciones adversas, fortalece las aptitudes de los estudiantes, brinda motivación para el alcance de objetivos, genera confianza para superar eventos críticos, que sumado a la resiliencia, se consigna como un factor primordial para el éxito académico, en cambio cuando la autorregulación emocional es negativa, conlleva a que el universitario incumpla con sus actividades académicas, falte a clases, no rinda sus exámenes, o evite hacer trabajos grupales, generando estrés, ansiedad, e irritabilidad, ante las diversas dificultades de las cuales no tiene un control, retrasando la aparición de la resiliencia, y por ende de no soportar y reaccionar de manera eficaz ante peligros o vivencias complicadas.

Por lo tanto, es necesario aumentar y propagar este tipo de investigaciones con temas relevantes en el plano académico que permitan una mejora en la vida académica y personal del estudiante universitario del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, lo que conlleve a determinar la relación entre autorregulación emocional y resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Qué relación existe entre la autorregulación emocional y la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cómo son las características sociodemográficas, en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?

¿Cuáles son los niveles significativos de la autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?

¿Cuáles son los niveles significativos de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre autorregulación emocional y resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Describir las características sociodemográficas, de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023

Establecer el nivel significativo de la autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Establecer el nivel significativo de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Identificar la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Identificar la relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Este estudio presentó una justificación teórica debido a los cambios que se desarrollan en la actualidad, evidenciando la existencia de un vacío teórico entre la autorregulación emocional y la resiliencia en la población de estudiantes universitarios, por lo que es conveniente y preciso el generar un mayor estudio basado en evidencias teóricas recopiladas en libros, revistas, tesis, entre otros, que amplifiquen la base de información principal, debido a que las variables demuestran ser de interés en el ámbito académico como profesional permitiendo generar un impacto social.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

En cuanto a la justificación práctica ésta se abordó con la ayuda de los hallazgos resultantes, debido a que estos servirán para la implementación de programa de promoción, siendo a su vez preventivos, permitiendo una mejora en el entorno académico y personal, así como el manejo emocional antes eventos adversos en los estudiantes universitarios de psicología.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Concerniente a la justificación metodológica, se utilizaron instrumentos para el recojo de data para ambas variables tanto para la autorregulación emocional como para la resiliencia, logrando contar tanto con la validez, así como con la confiabilidad de los instrumentos que evalúen a los estudiantes universitarios, siendo posteriormente utilizados en otras investigaciones, así como el manejo metodológico de la investigación que permite desarrollar un estudio viable.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Los límites que se visualizaron en el estudio conciernen a la escasa cantidad de artículos, trabajos académicos, tesis, entre otros relacionados al estudio de ambas variables, sobre todo en el aspecto local, siendo imperante el desarrollo de más investigaciones. Asimismo, otra limitación fue la disponibilidad de tiempo de los estudiantes para la aplicación del instrumento.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio buscó ser factible, puesto que se contó con los recursos humanos y financieros necesarios; asimismo, se solicitó la aceptación de la coordinadora de la carrera de psicología y de la universidad para el desarrollo de la indagación, y de esta manera obtener el permiso para la correcta aplicación de los instrumentos. Por otro lado, el presente proyecto de tesis ha propuesto emplear el Cuestionario de autorregulación emocional, el cual fue creado por Gross y Thompson (2023) y la Ficha técnica de la Escala de Resiliencia, creada por Wagnild y Young (1993), cuestionarios que vienen

siendo adaptados para su aplicación en la actualidad, validados por un juicio de expertos calificados; y por ende estos instrumentos proporcionaron viabilidad en la investigación, logrando tener capacidad de aplicación y experiencia metodológica en el ámbito de la psicología educativa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Guerra (2022), en Colombia, en su estudio “La autorregulación emocional de estudiantes en zona de conflicto armado un estudio comparativo entre escuelas de San José de Uré y Sahagún, Córdoba” planteó analizar la autorregulación emocional en niñas y niños escolarizados con edades comprendidas entre cinco y siete años. Se utilizó un enfoque cualitativo, administrando una entrevista enfocada en 4 emociones básicas: alegría, tristeza, ira y miedo. La muestra estuvo conformada por un grupo de 12 niños perteneciente a Sahagún y 13 a San José de Uré. Finalmente se evidenció la existencia de una probable diferencia entre los mecanismos de autorregulación emocional de los niños pertenecientes a zonas con presencia y ausencia de conflicto armado.

Céspedes (2021), en Ecuador, en su indagación “La resiliencia y la autorregulación emocional en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón San Pedro de Pelileo” estableció como fin precisar el nexo entre las variables en alumnos, usando una estructura metodológica mixta, descriptiva y correlacional; para ello aplicó un instrumento a los estudiantes. Acorde a los resultados, estos determinaron que se debe impulsar la resiliencia e inteligencia emocional con métodos estratégicos para lograr un mejor bienestar personal, enfocándose en el reconocimiento de sus capacidades y el adecuado manejo del tiempo, además de fortalecer las dimensiones de atención, así como claridad.

Caicedo y Mosquera (2019), en Colombia, en su estudio “Fortalecimiento de la Autorregulación Emocional con el fin de optimizar la conducta resiliente en las familias y estudiantes del grado sexto D,

pertenecientes a la I.E. Don Bosco, del Municipio de Popayán” tuvieron la finalidad de potenciar la conducta resiliente en las familias y alumnos del grado Sexto D enfocándose en fomentar la Autorregulación Emocional a través de las estrategias de percepción y expresión emocional. La estructura metodológica fue cualitativa y descriptiva, lo que permitió, manifestar las necesidades emocionales de los estudiantes y sus padres. Concluyendo que, los trabajadores sociales mediante la implementación de la autorregulación emocional, permitió cambios positivos en la dinámica familiar, evidenciando su efectividad.

Sánchez (2019), en España, en su estudio “Análisis de la Autorregulación Emocional y la Resiliencia como motor para su desarrollo” tuvo como fin realizar un análisis del desarrollo del concepto de la Autorregulación Emocional y la resiliencia. La estructura metodológica empleada fue descriptiva acorde a su diseño, empleando la entrevista y el cuestionario, contando con la participación de 182 respuestas válidas vía Google. La investigación tuvo como conclusión que, ser emocionalmente inteligente se conceptúa como una capacidad elemental para un desarrollo positivo en el trabajo; a su vez, el no beneficiarse con esta habilidad innata no es definitivo, puesto que, si se fortalece, se puede lograr grandes cambios. Por otro lado; la resiliencia representa un papel crucial en el ambiente organizacional. Siendo que a medida que más se practique la inteligencia emocional más alentador será el nivel resiliente de los trabajadores.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Amanta (2022), en Lima, en su indagación “*Resiliencia y autorregulación de emociones en estudiantes de primaria de la I.E. San Juan Apóstol, Arequipa, 2021*” tuvo como fin determinar la resiliencia y el nexo sobre autorregulación en alumnos de primaria. Esta investigación empleó un enfoque descriptivo y correlacional. La muestra estuvo integrada por 79 estudiantes de nivel primario, se usó como instrumento el Inventario FPR y el vocabulario emocional. Respecto a los resultados, estos evidenciaron una tendencia positiva de nivel

moderado $p=0.00$, $\rho=0.449$; definiendo así que, a mayor resiliencia el autocontrol de emociones será mejor.

Miranda (2022), en Arequipa, en su estudio "*Relación entre autorregulación emocional y resiliencia en estudiantes del Instituto CIMAC, Arequipa-2021*" estableció como propósito verificar el nexo entre ambas variables. Este estudio tuvo enfoque cuantitativo correlacional. La muestra fue de 245 estudiantes de ambos sexos. Para ello, se utilizó los instrumentos, el Inventario de BarOn y la escala de Wagnild y Young. Como resultados se obtuvo que existe una relación positiva escasa o nula entre las variables estudiadas. Es decir, la autorregulación emocional no se asocia con la resiliencia, con un p valor mayor de 0.05.

Reátegui y Trujillo (2021), en Trujillo, en su análisis, "*Autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*" según el nivel de formación, 2020, compararon el nivel de las estrategias de autorregulación emocional en estudiantes universitarios, mediante el diseño descriptivo-comparativo, aplicando una muestra de 166 estudiantes. Se usó como instrumento el Cuestionario ERQP. Según los resultados señala que existe un nivel medio de autorregulación emocional en los estudiantes de psicología, asimismo, evidenció que existe una diferencia altamente significativa en la variable estudiada por parte de los alumnos de último año en comparación con los estudiantes de primer año.

Ocoruro (2021), en Ica, en su indagación "*Autorregulación Emocional y estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Alas Peruanas Juliaca-2019*" propuso verificar el nexo sobre autorregulación emocional y estrés académico en los alumnos universitarios. Su estructura metodológica es básica correlacional; la muestra fue integrada por 83 estudiantes, del 1ro al 8vo ciclo, siendo examinados con el inventario de BarOn y SISCO de estrés académico de Arturo Barraza, donde se pudo concluir que existe un nexo positivo moderada de $r= ,644$, con un valor p, menor 0,05 entre las variables.

Morales (2019), en Lima, en su estudio "*Estrategias de autorregulación emocional y resiliencia en estudiantes universitarios de los primeros semestres de una universidad particular de Lima Metropolitana*" planteó verificar el nexo sobre autorregulación emocional y resiliencia en alumnos universitarios. La estructura metodológica empleada fue descriptiva-correlacional. Contando con una muestra participante integrada por 385 alumnos, de ambos sexos, 176 hombres y 209 mujeres, con edades entre 17 a 42 años. Se empleó como instrumento el Cuestionario CERQ y la Escala de Resiliencia. Los hallazgos evidencian que existe una relación significativa alta entre las variables de investigación (0.44), por otro lado, no hay una relación entre la resiliencia y las estrategias disfuncionales de la regulación emocional con la resiliencia.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Rojas (2022), en Huánuco, en su investigación "*Apoyo familiar percibido y resiliencia en estudiantes del primer grado de secundaria del Tambo - Huancayo, 2019*" propuso establecer el nexo sobre apoyo familiar y resiliencia en estudiantes. Utilizando un estudio correlacional -cuantitativo; teniendo como muestra a 281 estudiantes tomados de un muestreo no probabilístico. Como instrumento administraron los cuestionarios: Escala de Apoyo Familiar y de Resiliencia. Según los resultados obtenidos, se pudo evidenciar que las variables analizadas se relacionan directa y significativamente ($\rho 0,62$; $\alpha = 0,01$).

Pajuelo (2020), en Huánuco, en su estudio "*Resiliencia y Proyecto de Vida en estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. El Amauta*" estableció como objetivo verificar el nexo sobre resiliencia y proyecto de vida en alumnos. Empleando una metodología no experimental - correlacional. La muestra registró a 100 estudiantes con edades que oscilan de 15 a 18 años. Se usó como instrumento la Escala de Resiliencia y de Evaluación del Proyecto de Vida. Así mismo se comprobó que ambas variables se encuentran relacionadas significativamente (0.457).

Basilio (2019), en Huánuco, en su análisis “*Autorregulación Emocional y Resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018*” propuso como fin el establecer el nexo sobre Autorregulación Emocional y Resiliencia de los alumnos de Psicología. Se realizó una investigación de tipo relacional a nivel descriptivo. Donde la muestra fue de 75 estudiantes, se empleó el test de Inteligencia Emocional y la escala de resiliencia. Los hallazgos indican que sí existe relación significativa entre las variables estudiadas en los estudiantes, demostrando una tendencia nivel promedio en las dimensiones de las variables.

Lavado (2018), en Huánuco “*Autorregulación emocional y clima familiar en estudiantes del quinto superior de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Cayhuayna – Huánuco*” planteó como objetivo establecer el nexo sobre autorregulación emocional y clima familiar en estudiantes de Psicología. El estudio es descriptiva-comparativo, de diseño correlacional. La muestra estuvo constituida por 42 estudiantes, se utilizó el inventario de BarOn y la escala FES. Se demostró que no existe una correlación sobre las variables, de igual manera entre las dimensiones interpersonales de autorregulación emocional y clima familiar. Sin embargo, se evidencio que existe una relación significativa entre las variables analizadas.

2.2. BASES TEÓRICAS

La variable autorregulación emocional se sustenta en la extensión del modelo de proceso, Gross (2015), quien describió una serie de decisiones dentro de los procesos de regulación emocional: en un episodio de regulación, una persona (a) identifica la necesidad de regular, (b) selecciona una estrategia y (c) implementa la regulación traduciendo la estrategia general en una táctica particular. Este autor plantea que la autorregulación emocional presenta dos dimensiones: reevaluación cognitiva y supresión emocional.

2.2.1. EMOCIONES

Según la Real Academia Española (2018), la palabra emoción es una variación del estado de ánimo fuerte y temporal, placentera o dolorosa, que va acompañada de cierta impresión somática. Asimismo, indica que es un interés, por lo común expectante, con que se interviene en un suceso determinado.

Reeve (2005) hace referencia que las emociones resultan expresiones más complicadas de lo que aparentan.

Según este autor, los aspectos elementales de la emoción son:

- El sentimiento: factor subjetivo que otorga sentido a la emoción.
- La activación del cuerpo: aquella activación hormonal y autonómica que procesa y controla al cuerpo atenúa determinada reacción.
- El propósito: factor aliciente de la emoción.
- La expresión social: factor comunicacional que son observados por las personas alrededor.

Para los autores, Paredes y Ribera (2006), las emociones son cambios drásticos, acelerados e intuitivos dependiendo de nuestro estado de ánimo que vivimos a diario sin estar consciente de ello, ocasionado por recuerdos, ideas o acontecimientos que desatan sentimientos provocándonos actuar de manera veloz y poco pensativa.

2.2.2. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Esto se debe, a que la regulación emocional impacta fundamentalmente en el comportamiento, determinando la forma en que un individuo analiza lo que sucede a su alrededor y reacciona ante ello, tal como el desempeño en sus actividades cotidiana, en sus relaciones, entre otros aspectos importantes en su vida (Cabrera y Macalopu, 2021).

Por tanto, este término consiste en un proceso que se orienta a transformar las emociones experimentadas con mecanismos

autorregulatorios automáticos, que permiten la modulación de la emoción experimentada mediante conductas de acercamiento y evitación; facilitando la elección de estrategias en relación a sus objetivos personales y sociales. Cabe indicar, que el proceso de autorregulación emocional, dependerá de la edad en qué se encuentre la persona (Gómez y Calleja, 2016).

2.2.3. IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional tiene que ver con las emociones y sentimientos que experimentamos en nuestra vida cotidiana y que debemos aprender a manejarlos. Esto comprende: regulación de la impulsividad, ser constante en el logro de metas planteadas a pesar de los obstáculos y tolerancia a la frustración para precaver estados emocionales negativos. Es importante esta facultad para manejar la reacción emocional que posibilita enfrentar la situación, regulando el estado de ánimo. Por tanto, es una negociación pensativa e interna con uno mismo, de manera tal de alcanzar una comunicación con el yo interno, a partir de los medios intelectuales que posee la persona (Gándara y García, 2019).

La autorregulación emocional permite estabilizar a la persona para un mejor manejo de sus respuestas emocionales ante eventos adversos o difíciles de sobrellevar, facilitando que las acciones generadas por dichas emociones sean adecuadas y que no alteren su funcionamiento personal. Es importante e indispensable para el progreso emocional e intelectual. Comprende: estar presto a lo grato y no grato, disponer estrategias para mantener, transformar o eliminar las emociones y estados de ánimo que vivimos en función de si son positivas o no en un momento determinado (Jímenez, 2018).

El término inteligencia emocional fue dado por Goleman (1995) y se refiere a la facultad y/o capacidad que obtenemos para potenciar nuestras habilidades básicas basadas en cinco aprendizajes claves: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades

sociales. Goleman señala que la autorregulación es la aptitud que posee la persona para dominar sus impulsos y emociones ante una situación dada, permitiendo encontrar una solución rápida y eficaz. Está compuesta por cinco competencias: autocontrol (resolver de manera adecuada nuestras emociones y estímulos conflictivos), confiabilidad (ser sincero y honrado), integridad (ser responsable con los deberes y actuando de manera congruente), adaptabilidad (estar presto a retos nuevos de manera que se pueda enfrentar los cambios de manera cohesiva) e innovación (mantenerse con la disposición a nuevos propósitos, circunstancias e información) (Canals, 2019).

Eisenberg indica que la autorregulación relacionada con las emociones es definida como procesos utilizados para gestionar y cambiar si, cuándo y cómo (p. ej., con qué intensidad) uno experimenta emociones y estados fisiológicos y motivacionales relacionados con las emociones, así como también cómo las emociones se expresan conductualmente (Eisenberg et al., 2010).

2.2.3.1. ESTRATEGIAS

Se han identificado muchas estrategias para regular las respuestas emocionales. El enfoque más destacado para organizar estas estrategias ha sido centrarse en el momento en el que los procesos reguladores se aplican a las situaciones que provocan emociones. El modelo modal de emoción, de Gross y Thompson, especifica una secuencia de procesos involucrados en la generación de emociones: situación-atención-evaluación-respuesta. Cada proceso es un objetivo potencial para las estrategias de regulación (Theurel y Gentaz, 2018).

Este modelo completo y detallado ha recibido mucha atención empírica en la edad adulta. La selección de situaciones implica buscar o evitar una situación basada en objetivos de regulación emocional; la modificación de la situación implica cambiar aspectos de la situación; el despliegue atencional implica dirigir la atención

hacia o lejos de los aspectos emocionales de la situación; el cambio cognitivo implica alterar la forma en que uno piensa acerca de la situación (a través de la reevaluación cognitiva); y la modulación de la respuesta se dirige a la respuesta emocional (cambiando la expresión emocional) (Livingstone y Isaacowitz, 2021).

La distracción y la reevaluación se encuentran entre las formas de regulación emocional más poderosas y más estudiadas. La distracción opera principalmente mediante el uso del despliegue atencional e implica un cambio en la atención que se aleja de los aspectos emocionales de la situación o se aleja de la situación por completo. Por el contrario, la reevaluación opera principalmente a través de mecanismos de evaluación del significado que sirven para computar y alterar el significado afectivo de un estímulo emocional (Webb et al., 2012).

Según Jiménez (2018) autorregular una emoción nos permite establecer un estado de ánimo facilitándonos actuar con fluidez. Ante ello la autorregulación emocional se diferencia entre estrategias adaptativas y desadaptativas.

a) Estrategias adaptativas:

- Planificación.
- Búsqueda de apoyo social.
- Distracción.
- Manejo de expresión
- Aceptación, experimentación pasiva de la emoción.
- Actividades físicas.
- Pausa activa, distracción.
- Reevaluación, otorgar significado no emocional.
- Procesamiento emocional.

b) Estrategias desadaptativas:

- Anulación de pensamientos positivos por meditación excesiva.
- Anulación emocional, no manifestar la respuesta corporal.
- Contención, evitar la apreciación consciente de la información amenazante.
- Evitación cognitiva, intentar pensar en otra cosa.
- Consumo de sustancias.
- Evitación emocional, posponer, evitar situaciones que sean detonantes emocionales.
- Rumiación, darle vueltas.
- Ventilación emocional, expresión no regulada.

2.2.3.2. DIMENSIONES DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Las dimensiones de autorregulación emocional se caracterizan en (Cumpa, 2020):

Dimensión 1: Reevaluación cognitiva, es aquella que reforma el curso de la emoción para que de esta manera se logre un cambio en la autorregulación del individuo.

Dimensión 2: Supresión emocional, es aquella que mejora la respuesta de la persona, impidiendo así la expresión de la respuesta emocional.

2.2.4. RESILIENCIA

La variable resiliencia se basará en la teoría de Roque (2020), quien señala que una persona resiliente es aquella que mantiene una adecuada autorregulación emocional lo cual permitirá afrontar de manera apropiada las situaciones difíciles. Esta variable cuenta con cinco dimensiones: Confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien sólo.

El término resiliencia en latín hace referencia a volver atrás, volver de un salto, rebotar. Se centra mayormente en las ciencias como pedagogía, sociología y psicología; manifestando cómo las personas logran sobreponerse a riesgos, traumas y estrés en un suceso dado en su vida. Este término fue acondicionado a las ciencias sociales para describir a los individuos que, habiendo nacido y experimentado momentos de adversidad, progresaron psicológicamente sanos y exitosos (Cyrułnik, 2001). La Asociación Americana de Psicología (2014) define la resiliencia como el proceso de adaptarse bien frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o incluso fuentes significativas de estrés.

La resiliencia es una perspectiva positiva y llena de esperanza ante probabilidades de tener una vida normal en un entorno desafortunado, así como la facultad de enfrentar, recuperar e inclusive de transformación positiva y de provecho para la persona tras haber padecido vivencias traumáticas. Es comprendido como un mecanismo participativo entre los aspectos psicológicos del individuo y los factores de riesgo y de protección en otros casos será una respuesta circunstancial (Uriarte, 2005).

Fletcher y Sarkar (2013) destacan que la mayoría de los investigadores están de acuerdo en que una definición de resiliencia depende de dos elementos, riesgo y adversidad. Por lo tanto, para que se diga que un individuo es resistente, debe ser resistente frente a alguna forma de adversidad o riesgo. De manera que, la noción de riesgo y la adaptación positiva son fundamentales para las conceptualizaciones de la resiliencia basadas tanto en las características personales como en los procesos.

Conforme con Pagliarulo (citado en Britto, 2021), la resiliencia es la capacidad de adaptación que posee el ser humano para enfrentar momentos difíciles, manteniendo una actitud positiva que le permite visualizar una solución. Este investigador señala dos aspectos importantes de esta capacidad: la fuerza en la identidad y la conciencia sobre autogestión.

A lo largo del tiempo surgieron modelos de investigación sobre resiliencia. Flach (citado en Vella y Pai, 2019) describió el proceso de resiliencia como un modelo de dos pasos con la ley de interrupción y reintegración, de manera similar, Richardson et al. (citado en Vella y Pai, 2019) propuso el modelo de resiliencia que desarrolla aún más la ley Flach de interrupción y reintegración.

El modelo de Richardson de resiliencia es un modelo lineal simple que representa el nivel de homeostasis, interrupción, reintegración de un individuo y una gama de resultados posibles, siendo el más ventajoso la reintegración resiliente. La reintegración resiliente se compone del desarrollo de la percepción y del crecimiento personal como resultado de la/s interrupción/es. Otros resultados posibles van desde la reintegración disfuncional, el resultado más pobre, hasta la reintegración de regreso al punto de homeostasis, el resultado que precede a la reintegración resiliente. La teoría postula que la progresión a lo largo de la vida ocurre en función de la recurrencia de reintegraciones como resultado de interrupciones, por ejemplo, ya sea por comenzar un nuevo trabajo planificado o por un accidente no planificado (Vella y Pai, 2019).

2.2.4.1. IMPORTANCIA DE LA RESILIENCIA

Sosa (2020) refiere que la resiliencia es un elemento esencial para la adaptación de las personas en las etapas del desarrollo; haciendo mayor énfasis en la etapa de la adolescencia que comprende desde 12 a 17 años, ya que es en este periodo, que los individuos están expuesto a riesgos psicosociales que pueden influir negativamente en el progreso y éxito de la persona, por lo que es importante actuar en la salud mental a través programas preventivos y educando a la población, acerca de la importancia de esta variable que resulta ser una herramienta favorable ante situaciones adversas; así, al fomentar las habilidades resilientes va a beneficiar la adaptación, permitiendo que haya una mejor preparación para la integración de la vida adulta.

2.2.4.2. CARACTERÍSTICAS

Según Suárez (2004) las personas resilientes presentan las siguientes características:

- Introspección: arte de analizarse a uno mismo y dar una respuesta sincera.
- Independencia: es ponerse límites tanto personales como sociales, para enfrentar dificultades, es la facultad de conservar distancia emocional y física sin llegar al aislamiento.
- Capacidad de relacionarse: aquella destreza para instituir lazos o vínculos con otras personas para cubrir necesidad de afecto y facilitándolo a otros.
- Iniciativa: probabilidad de ponerse retos en tareas gradualmente exigentes, para ser mejores.
- Humor: capacidad de hallar la comedia en la adversidad.
- Creatividad: habilidades de crear belleza y orden a raíz del caos.
- Moralidad: efecto de extender el deseo personal de bienestar y compartir con los demás, está vinculado a los valores.

2.2.4.3. DIMENSIONES DE RESILIENCIA

Las dimensiones de resiliencia se caracterizan en Roque (2020):

Dimensión 1: Ecuanimidad, es la aptitud que permite enfrentar las situaciones adversas de manera tranquila y serena denotando una perspectiva equilibrada de la propia vida y experiencias.

Dimensión 2: Perseverancia, Es la capacidad que se tiene para desarrollar una lucha constante ante alguna situación, practicando la autodisciplina.

Dimensión 3: Confianza en sí mismo, es la seguridad que tiene uno mismo de sus capacidades para afrontar experiencias adversas.

Dimensión 4: Satisfacción personal: comprensión de que la vida tiene un sentido y evaluar las propias contribuciones.

Dimensión 5: Sentirse bien solo: referida a la capacidad que se tiene para comprender que cada persona es única y que el estar solos eventualmente nos da una perspectiva de sentirnos libres.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

- a) **Autorregulación:** Es el proceso de manejar conscientemente cómo nos sentimos acerca de ciertas emociones, pensamientos, eventos, experiencias o comportamientos. Además, es quién nos permite practicar la inteligencia emocional y nos permite no dejar que nuestros sentimientos nos abrumen (Zinoni, 2018).
- b) **Dimensión reevaluación cognitiva:** Es aquella que reforma el curso de la emoción para que de esta manera se logre un cambio en la autorregulación del individuo (Cumpa, 2020).
- c) **Dimensión supresión emocional:** Es aquella que mejora la respuesta de la persona, impidiendo así la expresión de la respuesta emocional (Cumpa, 2020).
- d) **Resiliencia:** Capacidad que se tiene para la adaptación exitosa a experiencias de vida desafiantes, comprendiendo aspectos mentales, emocionales y conductuales (Jordán, 2017).
- e) **Dimensión ecuanimidad:** Aptitud que permite enfrentar las situaciones adversas de manera tranquila y serena denotando una perspectiva equilibrada de la propia vida y experiencias (Roque, 2020).
- f) **Dimensión perseverancia:** Es la capacidad que se tiene para desarrollar una lucha constante ante alguna situación, practicando la autodisciplina (Roque, 2020).

- g) **Dimensión confianza en sí mismo:** Seguridad que tiene uno mismo de sus capacidades para afrontar experiencias adversas (Roque, 2020).
- h) **Dimensión satisfacción personal:** Comprensión de que la vida tiene un sentido y evaluar las propias contribuciones (Roque, 2020).
- i) **Dimensión sentirse bien solo:** Capacidad que se tiene para comprender de cada persona es única y que el estar solos eventualmente nos da una perspectiva de sentirnos libres (Roque, 2020).
- j) **Evitación emocional:** Se puede conceptualizar como una forma de evitación experiencial que implica la evitación o el intento de control de experiencias emocionales que se perciben como aversivas y/o amenazantes (Forbes et al., 2020).
- k) **Rumiación:** Se define como una respuesta desadaptativa a la angustia de tal manera que los individuos consideran compulsiva y continuamente sus síntomas perturbadores y sus causas y consecuencias mientras restringen la iniciativa para resolver problemas (Pan et al., 2020).
- l) **Ventilación emocional:** Se ha descrito como una respuesta de afrontamiento adaptativa o desadaptativa según el factor estresante encontrado, implica fijarse en un problema y expresar sentimientos o experiencias negativas relacionadas (Tràn et al., 2023).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

H1: Existe relación significativa entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe relación significativa entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

H1: Existe nivel significativo alto de autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe nivel significativo bajo de autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H2: Existe nivel significativo alto de resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe nivel significativo bajo de resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H3: Existe relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H4: Existe relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE I

2.5.1.1. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Definición conceptual: Es la capacidad de modificar o controlar tus pensamientos, emociones, acciones y palabras. La autorregulación de su estado emocional puede evitar que diga o haga cosas que puedan lastimar a otros o a usted mismo, (Restrepo y Saavedra, 2020).

Definición operacional: La variable autorregulación emocional, será medida a través del instrumento denominado Cuestionario de regulación de emociones (ERQ) Gross y Thompson adaptado por Cumpa (2020), el cual cuenta con 2 dimensiones, reevaluación cognitiva y supresión emocional, con un total de 10 ítems, además está diseñada con una escala de valores tipo Likert, totalmente de acuerdo (1,2 y 3), neutral (4), muy de acuerdo (5,6 y 7).

En cuanto a su valoración se obtiene mediante los siguientes rangos:

- Reevaluación cognitiva, comprende los ítems: 1,3,5,7,8 y 10. Cuyo puntaje oscila entre 6 a 42.
- Supresión emocional, comprende los ítems: 2,4,6 y 9. Cuyo puntaje oscila entre 4 a 28.

2.5.2. VARIABLE II

2.5.2.1. RESILIENCIA

a) Definición conceptual

Es la capacidad que se tiene para la adaptación exitosa a experiencias de vida desafiantes, comprendiendo aspectos

mentales, emocionales y conductuales (Morales, 2019, pág. 32).

b) Definición operacional

La variable Resiliencia, será medida mediante a través del instrumento denominado Escala de Resiliencia adaptado por Roque (2020), el cual cuenta, con un total de 25 ítems, además está diseñada con una escala de valores tipo Likert; totalmente en desacuerdo (1), muy de desacuerdo (2), desacuerdo (3), ni de acuerdo, ni en desacuerdo (4), de acuerdo (5) y muy de acuerdo (6).

El puntaje total se obtiene de la suma de los puntajes de la escala, y los valores comprende desde 25 a 175 puntos, donde a mayor puntaje se indica que existe mayor resiliencia

Tabla 2*Operacionalización de la variable autorregulación emocional resiliencia*

Variable 2	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de valores	Escala valorativa
Resiliencia	Es la capacidad que se tiene para la adaptación exitosa a experiencias de vida desafiantes, comprendiendo aspectos mentales, emocionales y conductuales (Morales R., 2019).	La variable resiliencia cuenta con cinco dimensiones que son Confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, sentirse bien sólo, cada una con sus respectivos indicadores, siendo medido a través de la escala de resiliencia.	Confianza en sí mismo Ecuanimidad Perseverancia Satisfacción personal Sentirse bien sólo	Creer en sí mismo reconociendo las propias virtudes Perspectiva balanceada entre la vida propia y las experiencias Deseo de lucha y esmero para construir la vida de uno mismo Comprender el significado de la vida Entender que la vida de cada individuo es única	6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24 7, 8, 11 y 12 1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23 16, 21, 22 y 25 3, 5 y 19	Escala de Resiliencia adaptado por Roque (2020)	Tipo de Likert Totalmente en desacuerdo (1) Muy de desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (4) De acuerdo (5) Muy de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7)	25 -175 Resiliencia alto A mayor puntaje, mayor resiliencia

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente indagación utilizó una estructura de investigación básica, ya que estuvo conformada de tal manera que proporcione a la comunidad científica el conocimiento de los problemas observados, no de brindar solución al problema o mucho menos dar solución a ellos, (Arias y Covinos, 2021).

3.1.1. ENFOQUE

Referente al enfoque fue cuantitativo; debido a que se planeó utilizar métodos y procedimientos medibles a través de datos numéricos, asimismo se recopiló la data informativa por medio de análisis estadísticos, y así lograr precisar qué elementos prevalecen en el tema de estudio, (Otzen y Manterola, 2017).

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

El nivel o alcance de estudio fue correlacional, ya que se tiene como objetivo, verificar o determinar el nexo existente entre las dos variables de estudio: autorregulación emocional y resiliencia en estudiantes universitarios, además de la significancia (Hernández, et al. 2014). En el presente estudio se empleó una investigación descriptiva correlacional, puesto que se explicó las particularidades de la población seleccionada, obteniendo como finalidad evaluar el comportamiento de estos, mediante los indicadores determinados (Hernández y Mendoza, 2018).

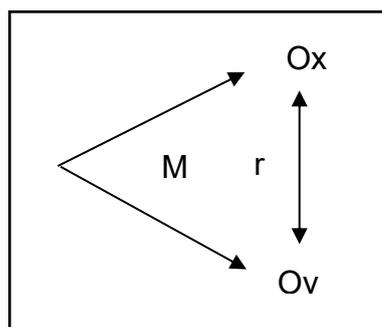
3.1.3. DISEÑO

El diseño empleado en esta indagación fue correlacional, puesto que se buscaba la verificación del grado de relación existente entre las variables analizadas dentro de una misma muestra (Hernández y Mendoza, 2018).

Además, el estudio fue no experimental, debido a que, no se manipuló la variable para ver los cambios efectuados en ella.

Asimismo, de corte transversal, debido a que la recopilación de datos sobre el fenómeno de estudio se ejecutó en un momento determinado (Hernández y Mendoza, 2018).

El presente estudio utilizó el siguiente esquema de diseño:



Dónde:

M = 1000 estudiantes universitarios

Ox = Autorregulación emocional

Oy = Resiliencia

r = Relación entre autorregulación emocional y resiliencia

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Población se le atribuye al grupo de personas que comparten características generales, constituyendo un grupo total de personas que puede medirse utilizando métodos estadísticos (Cabezas, 2018). Asimismo, la población obtenida fue constituida por 1000 estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco.

Tabla 3

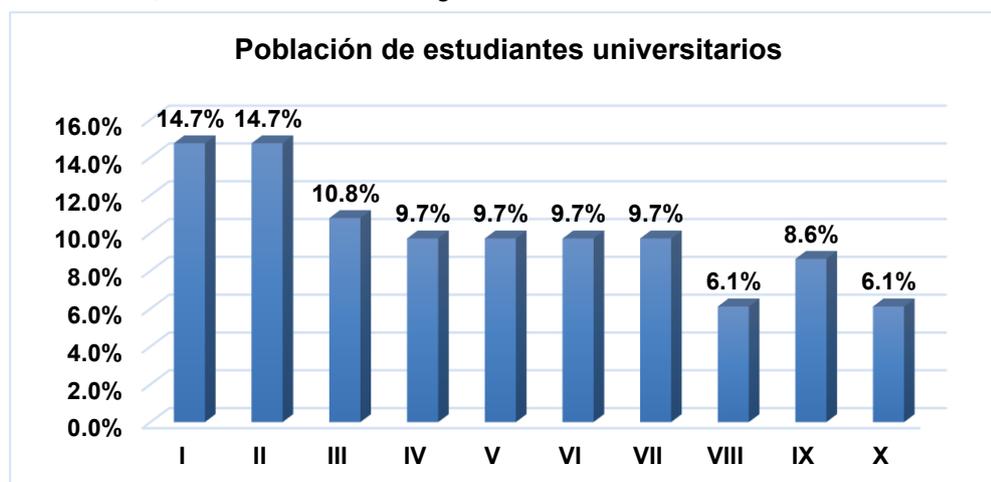
Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco según ciclo académico.

Ciclo académico	F	%
I	144	14.4%
II	144	14.4%
III	109	10.9%
IV	96	9.6%
V	96	9.6%
VI	96	9.6%
VII	96	9.6%
VIII	64	6.4%
IX	91	9.1%
X	64	6.4%
TOTAL	1000	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 1

Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco según ciclo académico.



Fuente. En base a la tabla 3

3.2.2. MUESTRA

La muestra, estuvo constituida por 278 estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco, quienes son un subgrupo de la población de indagación, a la que se espera tenga carácter de representatividad de la población y pueda generalizar los resultados obtenidos (Ñaupas, et al. 2014).

Para tal efecto, la población fue sometida a un tipo de muestreo, consignado como muestreo probabilístico aleatorio simple estratificado, puesto que se emplea cuando en la población se pueden distinguir subgrupos claramente identificables (Hernández y Mendoza, 2018).

Para la presente indagación se aplicó la fórmula de poblaciones finitas:

Fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * (p * q) * N}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * (p * q)}$$

En donde:

N: 1000 estudiantes universitarios

E: Error muestral deseado 5%

Z: 1.96 (nivel de confianza del 95%)

q: Probabilidad desfavorable 0.5

p: Probabilidad favorable 0.5

Sustituyendo los datos en la formula anterior, obtenemos:

$$n = \frac{(1.96)^2 * (0.5 * 0.5) * 1000}{(0.05)^2 * (1000 - 1) + (1.96)^2 * (0.5 * 0.5)}$$

$$n = 278$$

Tabla 4

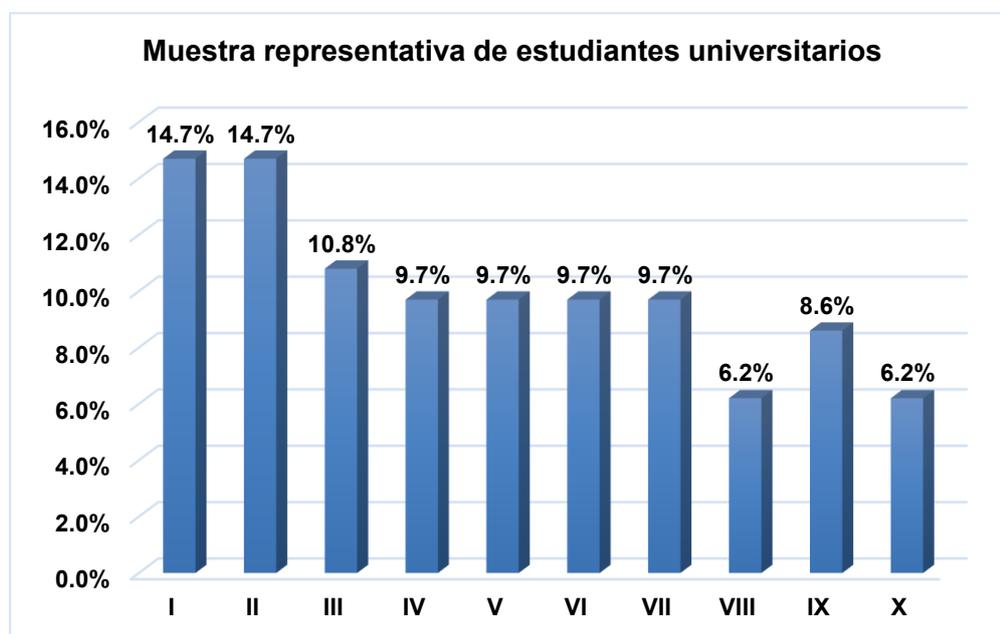
Muestra representativa de estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco, según ciclo académico.

Ciclo académico	F	%
I	41	14.7%
II	41	14.7%
III	30	10.8%
IV	27	9.7%
V	27	9.7%
VI	27	9.7%
VII	27	9.7%
VIII	17	6.2%
IX	24	8.6%
X	17	6.2%
TOTAL	278	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 2

Muestra representativa de alumnos universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco, según ciclo académico.



Fuente. En base a la tabla 4

Donde la muestra fue sometida a criterios tales como:

Criterios de selección

a) Criterio de inclusión:

- Estudiantes que pertenezcan al Programa Académico de Psicología de la UDH.
- Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado.

Criterio de exclusión:

- Estudiante que no pertenezcan al Programa Académico de Psicología de la UDH.
- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó la técnica de encuesta, asimismo, los instrumentos empleados para evaluar cada variable.

Tabla 5
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

MÉTODOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	FUENTES
OBSERVACIÓN DIRECTA	Encuesta	- Observación	Ámbito
	Fichaje	- Fichas Bibliográfica	Revistas Textos
MEDICIÓN	Psicometría	Cuestionario de Autorregulación emocional (ERQP)	Sub escalas: Reevaluación cognitiva: 1,3,5,7,8,10. Supresión emocional: 2,4,6,9.
		Escala de Resiliencia	Sub escalas: Ecuanimidad: 7,8,11,12

Satisfacción
Personal:
16,21,22,25
Sentirse bien solo:
5,3,19
Confianza en sí
mismo:
6,9,10,13,17,18,24
Perseverancia:
1,2,4,14,15,20,23

a) VARIABLE 1

Ficha técnica del Cuestionario de Autorregulación emocional (ERQP)

- **Autores:** Gross y Thompson
- **Año:** 2003
- **Adaptación peruana:** Cumpa (2020)
- **Aplicación:** individual o colectiva
- **Ámbito de aplicación:** mayores de 18 años
- **Duración:** entre 08 a 12 minutos.
- **Finalidad:** contar con un instrumento que evalúe diversas estrategias de autorregulación emocional.
- **Dimensiones:** reevaluación cognitiva y supresión emocional
- **Ítems:** 10
- **Escala:** Ordinal (Escala tipo Likert donde totalmente de acuerdo es 1,2 y 3; neutral es 4; muy de acuerdo 5,6 y 7).
- **Escala valorativa:** autorregulación emocional alta (6-42), autorregulación emocional baja (4 - 28). A más puntaje, mayor presencia de las dimensiones.
- **Confiabilidad:** En la versión original la confiabilidad fue mediante

Alfa de Cronbach de .75 para supresión emocional y .79 para reevaluación cognitiva. En cuanto a la adaptación peruana la confiabilidad fue mediante consistencia interna de $\alpha=.72$ para reevaluación cognitiva y $\alpha= .74$ para supresión emocional, con una estructura bifactorial independiente aceptable.

- **Validez:** En la versión original la validez se manejó mediante la validez convergente y divergente. La validez en la adaptación peruana fue por constructo a través de la medida de KMO siendo de .72 y el test de esfericidad de Bartlett fue altamente significativo ($p<.001$).

b) VARIABLE 2

- Ficha técnica de la Escala de Resiliencia
- **Autores:** Wagnild y Young
- **Año:** 1993
- **Adaptación peruana:** Roque (2020)
- **Aplicación:** Individual o colectiva
- **Ámbito de aplicación:** de 18 años en adelante
- **Duración:** de 10 a 15 min.
- **Finalidad:** contar con un instrumento que evalúe la resiliencia en adultos.
- **Dimensiones:** confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien sólo
- **Ítems:** 25
- **Escala:** Ordinal (Escala tipo Likert donde totalmente de acuerdo es 7, muy de acuerdo es 6, de acuerdo es 5, ni en desacuerdo es 4, desacuerdo es 3, muy de desacuerdo es 2 y totalmente en

desacuerdo es 1).

- **Escala valorativa:** El rango del puntaje es entre 25 y 175, donde a mayor puntaje, mayor indicador de resiliencia los niveles son: bajo (25 - 115) y alto (116 - 175).
- **Confiabilidad:** En la versión original la confiabilidad fue mediante Alfa de Cronbach de .89 para la escala general y las correlaciones ítem-test donde los puntajes fueron de 0.18 a 0.63. En cuanto a la adaptación peruana la confiabilidad fue de $\alpha=.86$ para la escala general y las correlaciones ítem-test variaron de 0.25 a 0.74.
- **Validez:** En la versión original la validez fue mediante análisis factorial, mediante KMO obteniendo un puntaje de 0.919 y el Test de Esfericidad de Bartlett presenta $p < 0,01$. La validez en la adaptación peruana arrojó que el KMO fue de .81 y el test de esfericidad de Bartlett fue significativo ($p < ,001$).

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

Tabla 6

Escala Valorativa del Cuestionario de Autorregulación emocional (ERQP)

Categoría	Intervalo (Índice de ERQP)
Autorregulación emocional alto	De 6 – 42
Autorregulación emocional bajo	De 4 – 28

Autor. Cumpa (2020)

Tabla 7

Escala Valorativa de la Escala de Resiliencia

Categoría	Intervalo
Bajo	25-115
Alto	116-175

Autor. Roque (2020)

3.4. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

Sus respuestas fueron trasladadas al programa Software Estadístico SPSS 27, con el fin de tabular y ordenar la información recogida de los instrumentos aplicados a la población en estudio en base a los objetivos planteados de la investigación.

El análisis de datos de acuerdo a la estadística inferencial, se trabajó a través del estadístico Chi cuadrado de Pearson, que se designa como una prueba no paramétrica que se encarga de medir las diferencias existentes entre los constructos investigados, lo que permite realizar el contraste de las hipótesis planteadas tanto de manera general como específica, indicando que si el valor es menor a 0.05 se acepta la hipótesis, y si el valor es mayor se rechaza.

Tabla 8
Análisis Univariado

VARIABLE	TIPO	UNIDAD DE ANALISIS
Autorregulación emocional	Cuantitativa	Media (IC)
Resiliencia	Cuantitativa	Media (IC)

Nota. Elaboración propia

Tabla 9
Análisis Bivariado

VARIABLE	TIPO	TIPO DE ANALISIS
Autorregulación emocional	Cualitativa	R2
Resiliencia	Cualitativa	R2

Una vez recogida de los datos de la indagación, se hizo uso de la estadística descriptiva para realizar el análisis correspondiente. En este proceso se empleó la Chi-Cuadrado (X^2), cuyo objetivo fue determinar la relación o correlación entre las variables objeto de estudio mediante la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Donde:

Σ Es la significancia sumatoria

O Es la frecuencia observada en cada celda

E Es la frecuencia esperada en cada celda

La interpretación de esta prueba se basa en una distribución muestral denominada χ^2 , y el resultado obtenido en esta muestra estuvo determinado por los grados de libertad en la fórmula:

$$GL = (R - 1)(c - 1)$$

Donde:

r indica el número de filas

c indica el número de columnas en el cuadrado de contingencia

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

4.1.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

- Objetivo específico 1: Describir las características sociodemográficas, de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco 2023.

Tabla 10

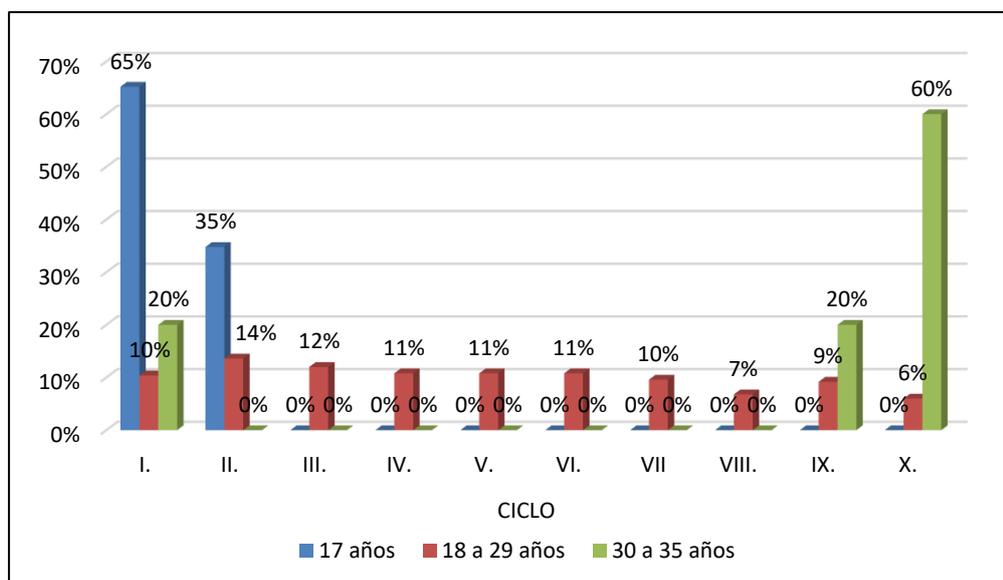
Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario y ciclo académico.

Ciclo académico	Edad					
	17		18 - 29		30 – 35	
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
I	15	65%	26	10%	1	20%
II	8	35%	34	14%	0	0%
III	0	0%	30	12%	0	0%
IV	0	0%	27	11%	0	0%
V	0	0%	27	11%	0	0%
VI	0	0%	27	11%	0	0%
VII	0	0%	24	10%	0	0%
VIII	0	0%	17	7%	0	0%
IX	0	0%	23	9%	1	20%
X	0	0%	15	6%	3	60%
TOTAL	23	100%	250	100%	5	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 3

Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario y ciclo académico



Fuente. En base a la tabla 10

Interprete:

En la tabla 10 y en la figura 3, se refleja que acorde a los resultados encontrados sobre el grupo etario y ciclo académico, en el primer ciclo el 65% tiene 17 años, un 10% está entre los 18 a 29 y un 20% corresponde a 30 a 35 años; en el segundo ciclo el 35% cuenta con 17 años, el 14% pertenece al grupo de 18 a 29; en el tercer ciclo el 12% está en el grupo de 18 a 29 y un 0% se registra en el primer y tercer grupo etario; en el cuarto, quinto y sexto ciclo un 11% corresponde al segundo grupo etario y nuevamente el primer y tercer grupo etario registran un 0%; en el séptimo ciclo el grupo de 18 a 29 años registra un 10%; en el octavo ciclo el grupo de 18 a 29 años registra un 7%, en el noveno ciclo el grupo de 30 a 35 años tiene un 20% y un 9% corresponde al grupo de 18 a 29 años. En el décimo ciclo el grupo de 30 a 35 años tiene un 60% y un 6% corresponde al grupo de 18 a 29 años.

Tabla 11

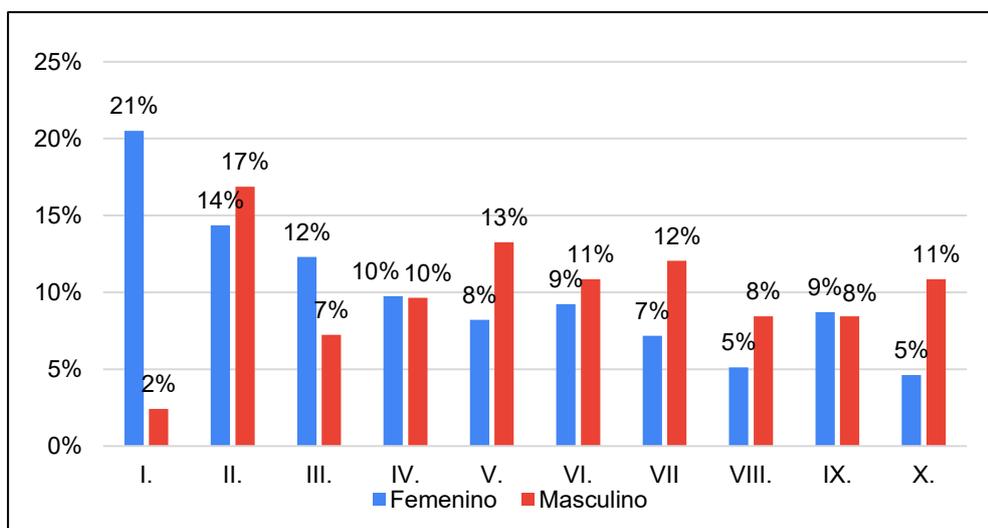
Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según género y ciclo académico.

Ciclo académico	Genero			
	Femenino		Masculino	
	F	%	f	%
I	40	21%	2	2%
II	28	14%	14	17%
III	24	12%	6	7%
IV	19	10%	8	10%
V	16	8%	11	13%
VI	18	9%	9	11%
VII	14	7%	10	12%
VIII	10	5%	7	8%
IX	17	9%	7	8%
X	9	5%	9	11%
TOTAL	195	100%	83	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 4

Estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según género y ciclo académico.



Fuente. Estructurada en base a la tabla 11

Interprete:

En la tabla 11 y figura 4 se observa que acorde a los resultados encontrados sobre el género y ciclo académico, en el primer ciclo (21% femenino y 2% masculino), segundo ciclo (14% femenino y 17% masculino), tercer ciclo (12% y 7%), cuarto ciclo (10% tanto en mujeres

como hombres), quinto ciclo (8% femenino y 13% masculino), sexto ciclo (9% femenino y 11% masculino), séptimo ciclo (7% femenino y 12% masculino), octavo ciclo (5% femenino y 8% masculino), noveno ciclo (9% femenino y 8% masculino) y décimo ciclo (5% femenino y 11% masculino).

Tabla 12

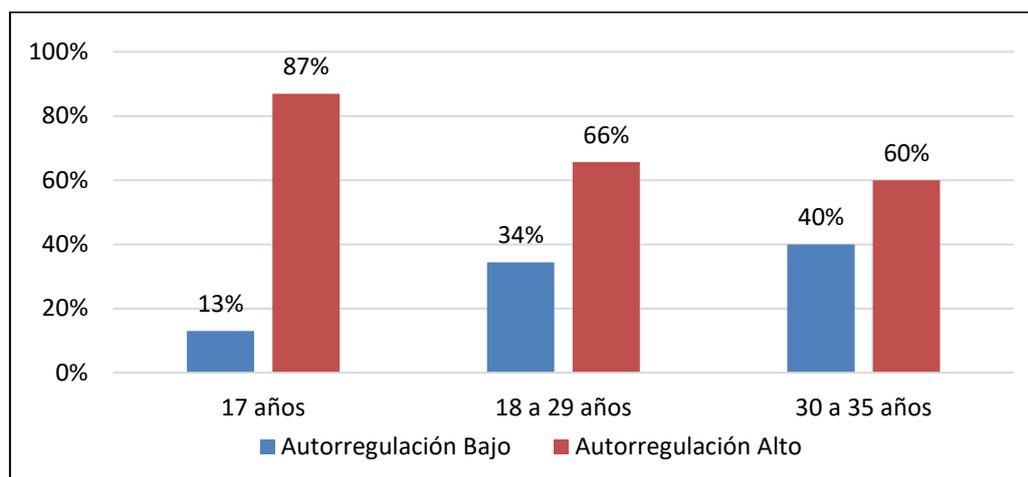
Niveles de autorregulación emocional, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario

		Edad					
		17 años		18 a 29 años		30 a 35 años	
		f	%	f	%	f	%
Autorregulación	Alto	20	87%	164	66%	3	60%
	Bajo	3	13%	86	34%	2	40%
Total		23	100%	250	100%	5	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 5

Niveles de autorregulación emocional, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario



Fuente. Estructurada en base a la tabla 12

Interprete:

En la tabla 12 y figura 5 se observa que acorde a los resultados encontrados sobre los niveles de autorregulación emocional según grupo etario, donde el grupo etario de 17 años registró una autorregulación bajo con un 13% y alto con un 87%, mientras que el grupo etario de 18 - 29 años tuvo una autorregulación bajo de 34% y alto de 66% y finalmente, el grupo etario de 30 - 35 años con autorregulación baja de 40% y alto de 60%.

Tabla 13

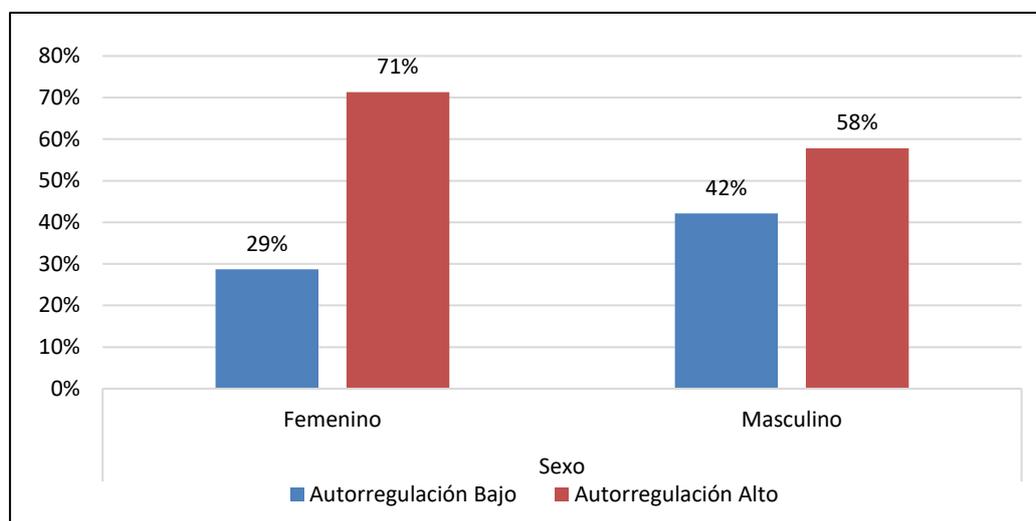
Niveles de autorregulación emocional, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según sexo

Autorregulación	Sexo			
	Femenino		Masculino	
Alto	139	71%	48	58%
Bajo	56	29%	35	42%
Total	195	100%	83	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 6

Niveles de autorregulación emocional, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según sexo



Fuente. En base a la tabla 13

Interprete:

En la tabla 13 y figura 6, se refleja que acorde a los resultados encontrados sobre los niveles de autorregulación emocional según sexo, el género femenino tuvo una autorregulación baja de 29% y alta en un 71%. Por otro lado, el género masculino tuvo una autorregulación baja de 42% y alta de 58%.

Tabla 14

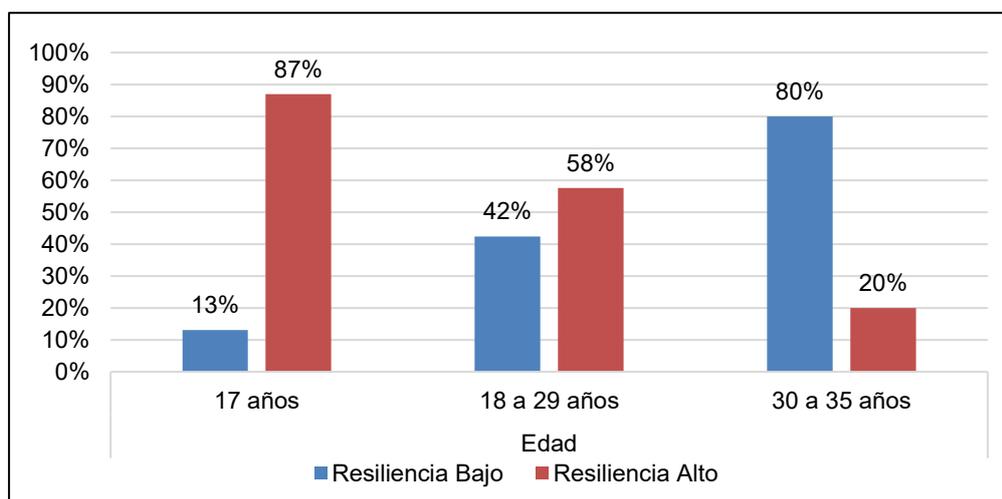
Niveles de resiliencia, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario.

		Edad					
		17 años		18 a 29 años		30 a 35 años	
Resiliencia	Alto	20	87%	144	58%	1	20%
	Bajo	3	13%	106	42%	4	80%
Total		23	100%	250	100%	5	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 7

Niveles de resiliencia, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo etario



Fuente. Estructurada en base a la tabla 14

Interprete:

En la tabla 14 y figura 7 se observa que acorde a los resultados encontrados sobre los niveles de resiliencia según grupo etario, donde el grupo etario de 17 años registró una resiliencia baja con un 13% y alto con un 87%, mientras que el grupo etario de 18 - 29 años tuvo una resiliencia baja de 42% y alto de 58% y finalmente, el grupo etario de 30 - 35 años con resiliencia baja de 80% y alto de 20%.

Tabla 15

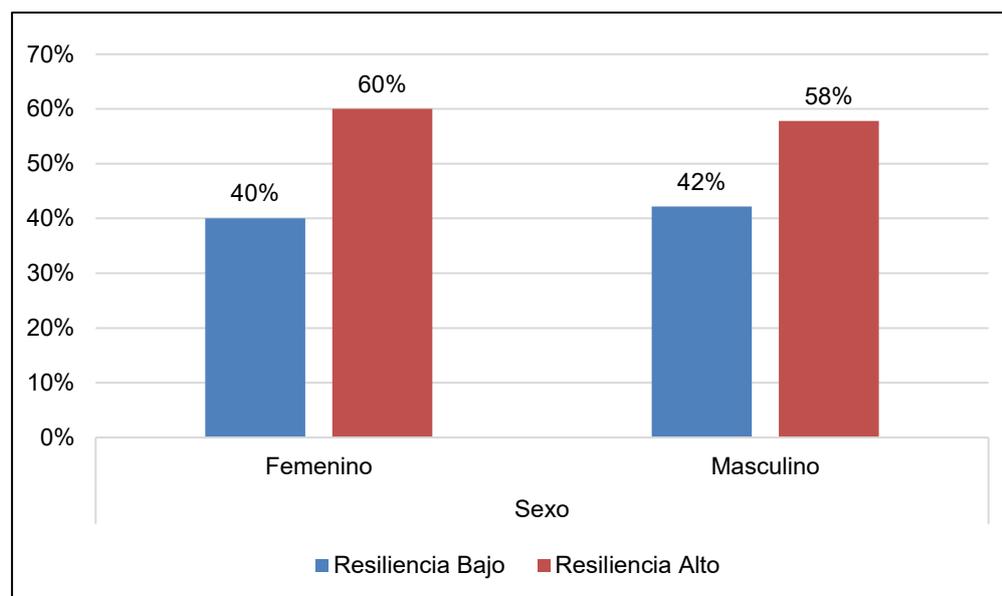
Niveles de resiliencia, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de agosto a diciembre del 2023, según grupo sexo

Resiliencia	Sexo			
	Femenino		Masculino	
Alto	117	60%	48	58%
Bajo	78	40%	35	42%
Total	195	100%	83	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 8

Niveles de resiliencia, en estudiantes universitarios del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis – Huánuco de a del 2023, según grupo sexo



Fuente. Estructurada en base a la tabla 15

Interprete:

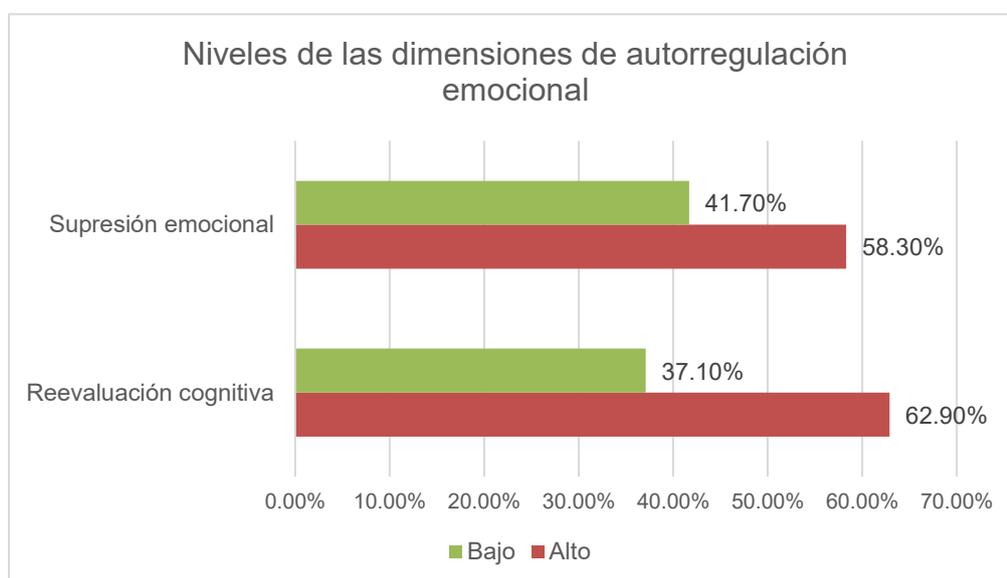
En la tabla 15 y figura 8 se observa que acorde a los resultados encontrados sobre los niveles de resiliencia acorde al sexo, el género femenino tuvo una resiliencia baja de 40% y alta en un 60%. Por otro lado, el género masculino tuvo una resiliencia baja de 42% y alta de 58%.

Tabla 16
Niveles de las dimensiones de autorregulación emocional

		Reevaluación cognitiva		Supresión emocional	
		f	%	F	%
Autorregulación emocional	Alto	175	62.9%	162	58.3%
	Bajo	103	37.1%	116	41.7%
Total		278	100%	278	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 9
Niveles de las dimensiones de la autorregulación emocional



Fuente. Estructurada en base a la tabla 16

Interprete:

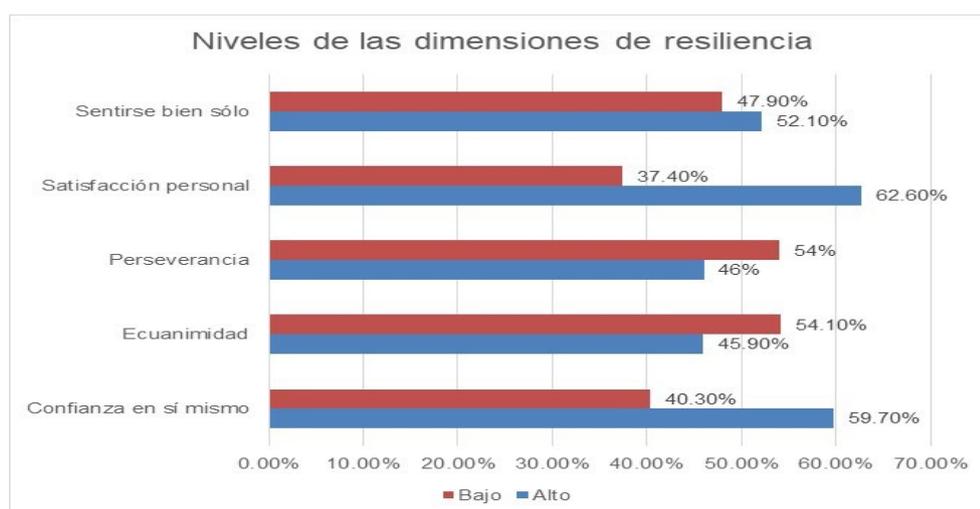
En la tabla 16 y figura 9 sobre los niveles de las dimensiones de la autorregulación emocional de los estudiantes, se obtuvo que en la dimensión supresión emocional se registró un nivel bajo en un 41.7% y el nivel alto en un 58.3%; en cuanto a la dimensión reevaluación cognitiva se registró un nivel alto en un 62.9% y el nivel bajo en 37.1%.

Tabla 17
Niveles de las dimensiones de Resiliencia

		Confianza en sí mismo		Ecuanimidad		Perseverancia		Satisfacción personal		Sentirse bien sólo	
		F	%	F	%	F	%	f	%	f	%
Resiliencia	Alto	166	59.7%	132	45.9%	128	46%	174	62.6%	150	52.1%
	Bajo	112	40.3%	146	54.1%	150	54%	104	37.4%	138	47.9%
Total		278	100%	278	100%	278	100%	278	100%	278	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 10
Niveles de las dimensiones de la autorregulación emocional



Fuente. Estructurada en base a la tabla 17

Interprete:

En la tabla 17 y figura 10 sobre los niveles de las dimensiones de la resiliencia de los estudiantes, se obtuvo que en la dimensión sentirse bien solo, el nivel bajo fue de 47.9% y el alto de 52.1%; en satisfacción personal se registró un nivel alto en un 62.6% y bajo en 37.4%; en perseverancia el nivel bajo fue de 54% y el alto de 46%; en ecuanimidad el nivel bajo fue de 54.1% y el alto de 45.9% y en la dimensión confianza en sí mismo el nivel bajo registró un 40.3% y el nivel alto un 59.7%.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

4.2.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS

a) Contrastación de hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe relación entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Tabla 18

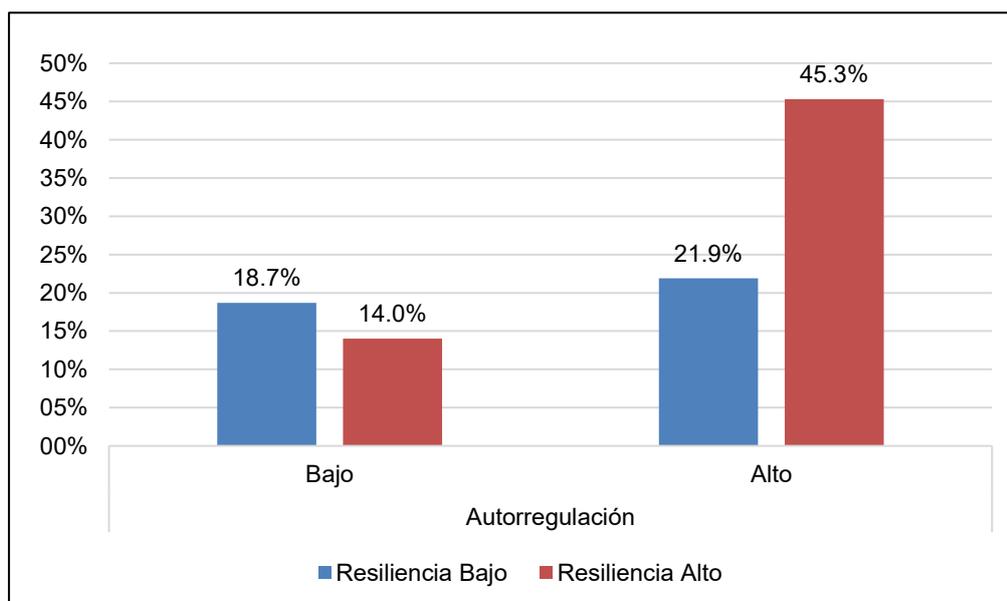
Relación entre la autorregulación emocional y la resiliencia

		Resiliencia			
		Bajo		Alto	
		F	%	f	%
Autorregulación	Alto	61	21,9%	126	45,3%
	Bajo	52	18,7%	39	14,0%
Total		113	40,6%	165	59,4%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 11

Relación entre la autorregulación emocional y la resiliencia



Fuente. Estructurada en base a la tabla 18

Interprete:

En la tabla 18 y figura 11 sobre la relación entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los alumnos, se obtuvo que la autorregulación emocional baja presentó una resiliencia baja con un 18,7% y una resiliencia alta con un 14%. Por otro lado, la autorregulación emocional alta tuvo una resiliencia baja con un 21,9% y alta con un 45,3%.

Tabla 19

Prueba de chi cuadrado entre la autorregulación emocional y la resiliencia

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,258 ^a	1	,000		
Corrección de continuidad ^b	14,258	1	,000		
Razón de verosimilitud	15,151	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	15,203	1	,000		
N de casos válidos	278				
a. 0 casillas (.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 36.99.					
b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2					

Interprete:

Concerniente a los resultados obtenidos reflejados en la tabla 17, donde se efectúa la prueba de contrastación de la hipótesis, se halló un valor de chi-cuadrado = 15,258, con un grado de sig. bilateral de $p=,000$ siendo este valor inferior a ($p < 0.05$), por ende, se logra rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Concluyendo que, existe una relación significativa entre autorregulación emocional y resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

b) Contrastación de hipótesis específica 01

H1: Existe nivel significativo alto de autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe nivel significativo bajo de autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Tabla 20

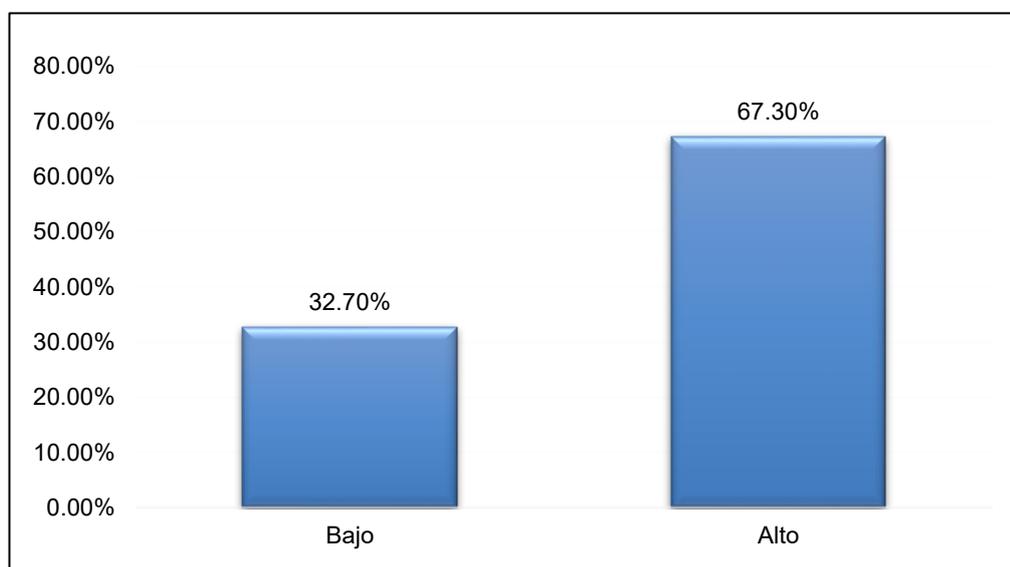
Nivel predominante de la autorregulación emocional en los alumnos.

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL		
	Frecuencia	Porcentaje
Alto	187	67,3
Bajo	91	32,7
Total	278	100,0

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 12

Nivel predominante de la autorregulación emocional en los estudiantes.



Fuente. Estructurada en base a la tabla 20

Interpretación

Al realizar la contrastación de la hipótesis específica 01 se verifica que en la tabla 20 y en la figura 12, el 67.3% de los alumnos

universitarios presentan un alto nivel significativo en relación a su autorregulación emocional, asimismo el 32.7% de los universitarios examinados presentaron un nivel bajo referente a la autorregulación emocional. Por ende, se lo logra rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: Existe nivel significativo alto de autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

c) Contrastación de hipótesis específica 02

H2: Existe nivel significativo alto de resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe nivel significativo bajo de resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Tabla 21

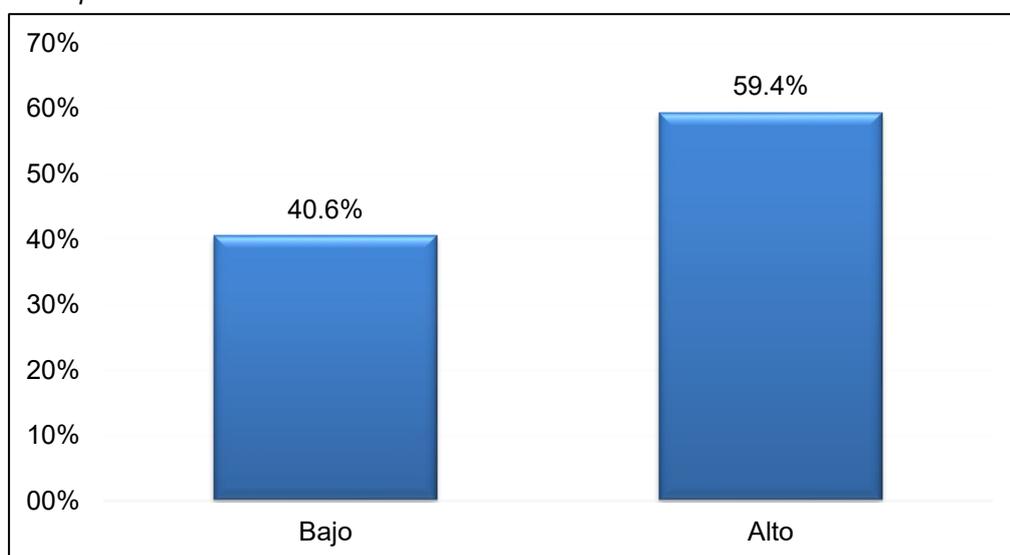
Nivel predominante de la resiliencia en los alumnos.

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	165	59,4
Bajo	113	40,6
Total	278	100,0

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 13

Nivel predominante de la resiliencia en los alumnos.



Fuente. Estructurada en base a la tabla 21

Interpretación

Al realizar la contrastación de la hipótesis específica 02 se verifica que en la tabla 21 y en la figura 13, el 59.4% de los estudiantes universitarios muestran un alto nivel significativo concerniente a la resiliencia, asimismo el 40.6% de los universitarios examinados presentaron un nivel bajo correspondiente a la autorregulación emocional. Por ende, se logra rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: Existe nivel significativo alto de resiliencia en los alumnos del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

d) Contrastación de hipótesis específica 03

H3: Existe relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Tabla 22

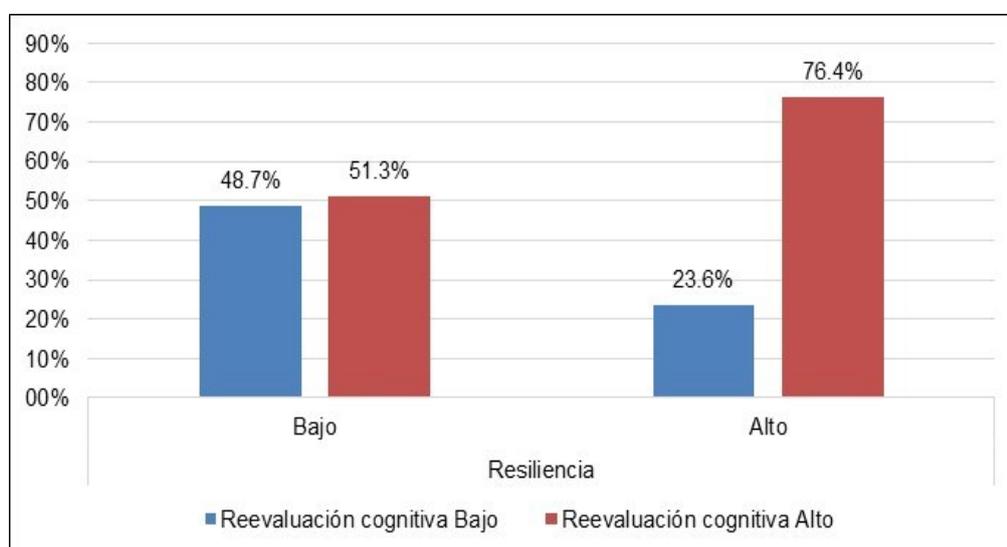
Relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia

		Resiliencia			
		Bajo		Alto	
		F	%	f	%
Reevaluación cognitiva	Bajo	55	48,7%	39	23,6%
	Alto	58	51,3%	126	76,4%
Total		113	100,0%	165	100,0%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 14

Relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia



Fuente. Estructurada en base a la tabla 22

Interprete:

En la tabla 22 y figura 14, respecto a la relación entre la reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes, se obtuvo que la reevaluación cognitiva baja presentó una resiliencia baja con un 48,7% y una resiliencia alta con un 23,6%. Por otro lado, la reevaluación cognitiva alta tuvo una resiliencia baja con un 51,3% y alta con un 76,4%.

Tabla 23

Prueba de chi cuadrado entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,784 ^a	1	,000		
Corrección de continuidad ^b	17,682	1	,000		
Razón de verosimilitud	18,689	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	18,717	1	,000		
N de casos válidos	278				

a. 0 casillas (.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 38.21.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Interprete:

Acorde a los resultados evidenciados en la tabla 23, donde se efectúa la prueba de contrastación de la hipótesis, se halló un valor de chi-cuadrado de Pearson de 18,784 con un grado de sig. bilateral de $p=,000$ siendo este valor inferior a ($p < 0.05$), por ende, se lo logra rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Concluyendo que, existe relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los alumnos del Programa Académico de Psicología de la UDH, Amarilis - Huánuco 2023.

e) Contrastación de hipótesis específica 04

H4: Existe relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Tabla 24

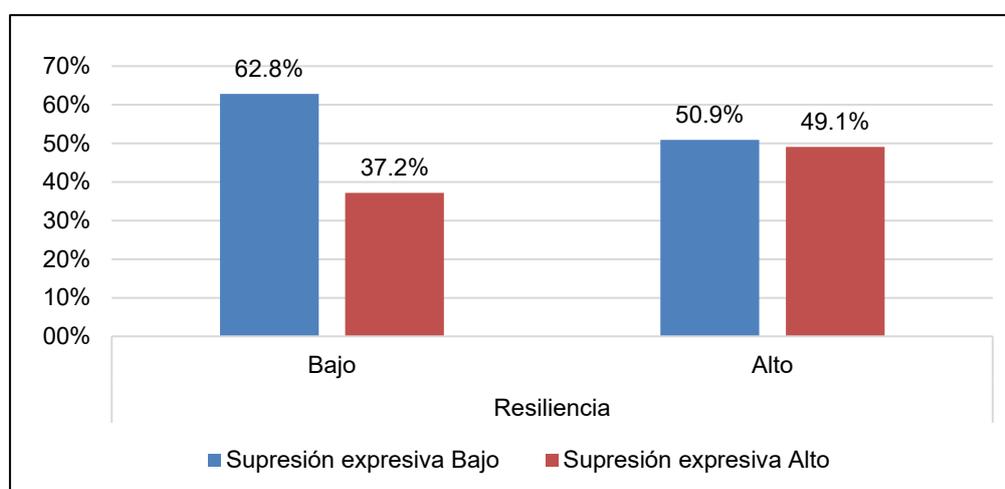
Relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia

		Resiliencia			
		Bajo		Alto	
Supresión expresiva	Bajo	71	62,8%	84	50,9%
	Alto	42	37,2%	81	49,1%
Total		113	100%	165	100%

Fuente. Instrumentos de recolección de datos

Figura 15

Relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia



Fuente. Estructurada en base a la tabla 24

Interprete:

En la tabla 24 y figura 15 sobre la relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes, se obtuvo que la supresión emocional baja presentó una resiliencia baja con un 62,8% y una resiliencia alta con un 50,9%. Por otro lado, la supresión emocional alta tuvo una resiliencia baja con un 37,2% y alta con un 49,1%

Tabla 25

Prueba de chi cuadrado entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,865 ^a	1	,049		
Corrección de continuidad ^b	3,397	1	,065		
Razón de verosimilitud	3,889	1	,049		
Prueba exacta de Fisher				,065	,032
Asociación lineal por lineal	3,851	1	,050		
N de casos válidos	278				
a. 0 casillas (.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 50.00.					
b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2					

Interprete:

Acorde a los resultados obtenidos evidenciados en la tabla 25, donde se efectúa la prueba de contrastación de la hipótesis, se halló un valor de chi-cuadrado de Pearson de 3,865 con un grado de sig. bilateral de $p=,049$ siendo este valor inferior a ($p < 0.05$), por ende, se logra la aceptación de la hipótesis alterna y el rechazo de la hipótesis nula. Concluyendo que, existe relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la UDH, Amarilis - Huánuco 2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el siguiente apartado de la investigación se muestra el contraste con los resultados obtenidos y los antecedentes de estudio a nivel nacional e internacional lo cual permitirá conocer si son hallazgos que concuerdan o difieren con el estudio. Asimismo, los resultados fueron sustentados con los modelos teóricos y literatura de ambas variables.

En consecuencia, a partir de la investigación realizada, la **hipótesis general** precisa que existe relación significativa entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los alumnos del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023. Según la tabla 16, se presentó que la correlación es altamente significativa entre las variables autorregulación emocional y resiliencia, reportando un valor de chi cuadrado de ($<.001$). Ante ello, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna: Existe relación significativa entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023. Los resultados encontrados se sustentan psicológicamente según el modelo teórico de Gross y Thompson quienes mencionan que las emociones se generan a través de una secuencia de procesos (situación, atención, evaluación y respuesta) y que la regulación emocional puede ocurrir en cualquier punto de esta secuencia (Theurel y Gentaz, 2018). Mientras que, el modelo de resiliencia de Richardson postula que la resiliencia implica la capacidad de un individuo para regresar a un estado de homeostasis o incluso superar su nivel anterior de funcionamiento tras una interrupción. Este proceso incluye la reintegración, donde se produce un crecimiento personal y una mejor percepción (Vella y Pai, 2019). De manera que, la situación de relación de las variables con los respectivos modelos teóricos, indican que la regulación emocional permite controlar las respuestas emocionales ante situaciones adversas. Esto, a su vez, facilita la capacidad de un individuo para manejar el estrés y la adversidad, lo que es fundamental para la resiliencia.

En ese sentido, concuerda con el hallazgo de Céspedes (2021), en Ecuador, en su indagación, La resiliencia y la autorregulación emocional en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado de la unidad educativa Joaquín Arias del Cantón San Pedro de Pelileo, reportando una relación significativa entre las variables mencionadas; además, resultados iguales fueron mencionados por Morales (2019), en Lima, en su estudio, Estrategias de autorregulación emocional y resiliencia en estudiantes universitarios de los primeros semestres de una universidad particular de Lima Metropolitana, demostrando que existe una relación significativa alta entre las variables de investigación; de la misma manera fue lo indagado por Basilio (2019), en Huánuco, en su análisis, Autorregulación Emocional y Resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018, ya que sus hallazgos indican que sí existe relación significativa de autorregulación emocional y resiliencia, este análisis permite indicar que cuando los estudiantes universitarios muestran una mayor estabilidad emocional esto les permitirá manejar situaciones complicadas de una mejor manera, afrontando razonablemente la problemática presente.

El sustento teórico de la autorregulación emocional señala que es aquella capacidad de integrar tanto a los objetivos de la regulación como al desarrollo de éste mediante estrategias que permite a la persona poner en práctica (Amanta, 2022). No obstante, la resiliencia es comprendida como un mecanismo participativo entre los aspectos psicológicos del individuo y los factores de riesgo y de protección en otros casos será una respuesta circunstancial (Uriarte, 2005). Asimismo, la variable de autorregulación emocional según el enfoque de Gross (2015) indica la existencia de una serie de pasos o procedimientos para que la persona regule su estado emocional negativo para que lo transforme en algo positivo, para ello es necesario que reconozca el problema que lo está alterando, lo modifique y constantemente evalúe su estado través de pensamientos, que finalmente le conllevará al cambio de comportamientos; esto se asocia a lo mencionado por Roque (2020) que demuestra que la resiliencia se forja en la persona al analizar el problema frente a él, plantear una estrategia de solución y ejecutarla por

intermedio de acciones, que permitan superar ese estado vulnerable.

Por consiguiente, en la investigación se formuló la **hipótesis específica 01** para determinar si existe nivel significativo alto de la autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023, según los resultados señalan que el 67.3% de los alumnos tienen un alto nivel en relación a su autorregulación emocional, asimismo el 32.7% de ellos presenta un nivel bajo. Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna: Existe nivel significativo alto de la autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Estos resultados son similares a lo propuesto por Ocoruro (2021), en Ica, en su investigación, Autorregulación Emocional y estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Alas Peruanas Juliaca-2019, encontrando que el nivel de autorregulación emocional fue significativamente alta en los examinados y que esto les permite reducir su estrés académico; asimismo, un estudio con resultados comparables es el de Basilio (2019), en Huánuco, en su análisis, Autorregulación Emocional y Resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018, indicando que se reportó un nivel alto y significativo de autorregulación emocional entre los estudiantes universitarios, lo que les permite manejar sus emociones frente a la frustración y la investigación de Lavado (2018), en Huánuco, Autorregulación emocional y clima familiar en estudiantes del quinto superior de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Cayhuayna – Huánuco, encontró evidencia similar, debido a que se mostró un nivel significativo alto entre los participantes del estudio, permitiendo mejorar el ambiente y las relaciones con los integrantes de su familia.

La autorregulación emocional es comprendida como el manejo de un comportamiento habitual inadecuado y que es propio de las emociones, los investigadores Henríquez (2011), indica que este término es comprendido

como la conciencia completa y la organización correcta de componentes cognitivos-emocionales que resultan como base para que el individuo perciba, reconozca, dirige y enfrente de manera eficaz las demandas intrapersonales e interpersonales. Asimismo, la autorregulación emocional visto desde el enfoque teórico de Gross (2015) constituye los diversos esfuerzos realizados por la persona por modificar cualquier experiencia emocional, y donde se hallan desarrollado tanto emociones positivas como negativas, para ello se deben involucrar diferentes procesos como la selección, la modificación y la atención a la situación para finalmente acabar con el cambio de pensamientos sobre la situación, reformulándolo y volviéndolo positivo para que la persona pueda estabilizar sus emociones, logrando manejar adecuadamente la situación que afronta.

En adición, la investigación desarrollada consideró como **hipótesis específica 2** establecer si existe nivel significativo alto de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023, donde se evidenció que el 59.4% de los estudiantes tienen un alto nivel en relación a la resiliencia, asimismo el 40.6% de ellos presenta un nivel bajo. Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna: Existe nivel significativo alto de resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

La evidencia de los resultados se encuentra similar a lo demostrado por Céspedes (2021), en Ecuador, en su investigación, La resiliencia y la autorregulación emocional en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado de la unidad educativa Joaquín Arias del Cantón San Pedro de Pelileo, determinando que la resiliencia demostró un nivel significativo alto dentro de la mayoría de examinados, siendo que al enfocarse en el reconocimiento de capacidades les permite fortalecer su manejo de situaciones adversas; además una investigación con resultados parecidos es la desarrollada por Rojas (2022), en Huánuco, en su investigación, Apoyo familiar percibido y resiliencia en estudiantes del primer grado de secundaria del Tambo - Huancayo, 2019, aclarando que la resiliencia muestra un nivel alto y además significativo, lo que permite demostrar que los estudiantes

cuentan con herramientas que le permiten sobreponerse y actuar ante situaciones difíciles; por último, se encuentra una similitud al estudio de Pajuelo (2020), en Huánuco, Resiliencia y Proyecto de Vida en estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. El Amauta, encontrando que la resiliencia muestra un nivel alto significativamente, lo que permite que los examinados logren afrontar situaciones complicadas dentro del ámbito académico y familiar.

La variable resiliencia se basará en la teoría de Roque (2020), quien señala que una persona resiliente es aquella que mantiene una adecuada autorregulación emocional lo cual permitirá afrontar de manera apropiadas las situaciones difíciles, además indica que los estudiantes universitarios, como parte de la sociedad, inevitablemente tienen factores estresantes como la transición a la vida universitaria, la demanda financiera, la carga de trabajo de estudio y la aceptación por parte de sus compañeros, esto puede tener un efecto profundo en su rendimiento académico, bienestar psicológico y salud física, impidiendo que afronten correctamente estas situaciones, por lo que es indispensable el desarrollo de capacidades y manejo de herramientas para sobrellevar dichas situaciones. Además, Vella y Pai (2019) indican que la resiliencia de una persona es un proceso adaptativo dinámico para manejar el estrés y regresar al estado normal, siguiendo este parámetro, los estudiantes universitarios resilientes están mejor equipados para adaptarse y manejar los rigores de la vida universitaria y prevenir el estrés psicológico.

Paralelamente, la investigación determinó como **hipótesis específica 3**, establecer si existe relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023. Se identificó la existencia de una relación significativa entre las variables con un valor de chi cuadrado de ($<.001$), por ende, se logra la aceptación de la hipótesis alterna y el rechazo de la hipótesis nula. Con lo que se concluye que, existe relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Entre los principales hallazgos encontrados, se sitúa el estudio de Morales (2019) que realizó un estudio dirigido a estudiantes universitarios, donde advirtió a partir de la aplicación del instrumento que la dimensión reevaluación cognitiva se correlaciona con la resiliencia de forma positiva y significativa ya que el valor es menor a 0.05. De igual modo, la investigación de Reátegui y Trujillo (2021) demostraron que el nexo entre la dimensión reevaluación cognitiva y la resiliencia es altamente significativa ($p=.00$) por lo tanto, es una investigación que concuerda con los resultados del estudio. Además, muestra similitud con el hallazgo de Céspedes (2021) en Ecuador, reportando una relación significativa entre la reevaluación cognitiva y resiliencia en los estudiantes examinados; estos reportes permiten concluir que, mayor grado de reevaluación cognitiva, habrá un mayor grado de resiliencia entre los estudiantes universitarios, este análisis fundamenta que al desarrollar pensamientos positivos y estables emocionalmente, lograrán que la persona pueda afrontar efectivamente problemáticas que suceden en el transcurso de su vida.

El fundamento teórico señala que la dimensión reevaluación cognitiva es aquella que reforma el curso de la emoción para que de esta manera se logre un cambio en la autorregulación de la persona (Cumpa, 2020). Por otro lado, Gross (2015) indica que la reevaluación cognitiva implica cambiar la forma en que el estudiante universitario piensa o evalúa una situación determinada, en lugar de sumergirse en sentimientos, así como pensamientos de ira, la reevaluación cognitiva implica dar un paso atrás y ver un evento provocador de manera objetiva, además Gross, indica que es un proceso que no requiere esfuerzo y que puede ocurrir de forma espontánea, por lo tanto, la aplicación eficaz de la reevaluación cognitiva ayuda a aliviar el malestar emocional en la vida diaria, por lo que los resultados negativos irán desapareciendo hasta eliminarse y también permite activar esquemas más adecuados que ayuden a formar emociones estables y lograr la transferencia y aplicación en diversos contextos de vida en la persona como la académica o la familiar.

Asimismo, en la **hipótesis específica 4** identificar si existe relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de

Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023. Se identificó la existencia de una relación significativa entre las variables con un valor de chi cuadrado de ($<.001$), por ende, se logra la aceptación de la hipótesis alterna y el rechazo de la hipótesis nula. Con lo que se concluye que, existe relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

Estos resultados son similares a los encontrados por el investigador Morales (2019) quién demostró la existencia de una relación positiva entre supresión emocional y la variable de resiliencia, puesto que se obtuvo un valor de significancia de $.000$; <0.05 . De la misma manera, el autor Basilio (2019), logró encontrar en su investigación una correlación positiva y significativamente alta entre la dimensión supresión y la resiliencia. De igual manera, la exploración de Reátegui y Trujillo (2021) demostraron que el nexo entre la dimensión supresión emocional y la resiliencia es altamente significativa ($p=.00$) por lo tanto, es una investigación que concuerda con los resultados del estudio. Logrando concluir que existe una asociación positiva y directa entre la dimensión supresión emocional y resiliencia, es decir mientras que los estudiantes universitarios tengan mayores grados de supresión emocional, mayores serán sus grados de resiliencia.

Por último, la teoría relacionada al tema sobre supresión emocional precisa que es aquella que mejora la respuesta de la persona, impidiendo así la expresión de la respuesta emocional (Cumpa, 2020), por lo que se supone que es un mecanismo donde las personas evitan pensamientos referentes a los problemas que atraviesan, reajustando sus emociones, sentimientos y acciones. Por otro lado, Gross (2015) manifiesta que primeramente la supresión es una forma eficaz de reducir la cantidad de emociones positivas que siente y en segundo lugar, hay ocasiones en las que ocultar los sentimientos a los demás puede mejorar una situación social, aunque cuando este no manifiesta un ajuste adecuado puede presentar un problema que conlleve a saturar las emociones en la persona.

CONCLUSIONES

1. Se concluye que existe una relación significativa entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los estudiantes reportando un valor de chi cuadrado de ($<.001$). Por lo que, ante un mayor manejo de las emociones, habrá un mayor afrontamiento de situaciones complicadas por parte de los estudiantes universitarios.
2. Se concluye que, el nivel predominante de autorregulación emocional, fue el nivel alto con un 67.3% y el 32.7% de ellos obtuvo un nivel bajo. Lo que significa que, los estudiantes universitarios de psicología manejan adecuadamente sus emociones y sentimientos, a pesar de vivenciar momentos problemáticos.
3. Se concluye que, el nivel predominante de resiliencia fue alto en el 59.4% de los estudiantes, asimismo el 40.6% de ellos presenta un nivel bajo. Lo que significa que, los estudiantes universitarios de psicología sobrellevan las situaciones adversas de manera correcta.
4. Se concluye que existe una correlación significativa entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y la resiliencia de los estudiantes, evidenciándose mediante un valor de chi cuadrado de ($<.001$). Lo cual significa que, a mayor grado de reevaluación cognitiva, mayor serán los grados de resiliencia experimentados por los alumnos, y viceversa.
5. Se concluye que existe una correlación significativa entre la dimensión supresión emocional y la variable de resiliencia mediante un valor de chi cuadrado de ($<.001$). Lo cual significa que, a mayor grado de supresión emocional, mayor serán los grados de resiliencia experimentados por los alumnos, y viceversa.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la coordinadora del programa académico de psicología implementar programas psicoeducativos que aborden específicamente sobre el tema de autorregulación emocional, ofreciendo a los estudiantes herramientas prácticas para comprender, gestionar y canalizar eficazmente sus emociones.
2. Se recomienda a los docentes del programa académico de psicología que recomienden a los estudiantes a asistir al área de psicopedagogía de la Universidad de Huánuco y que también se promueva la práctica de disciplinas para potenciar la capacidad de los estudiantes para afrontar situaciones adversas de manera adaptativa.
3. Se recomienda a los estudiantes que muestran un nivel bajo de autorregulación emocional, tomar sesiones de orientación individual y recursos educativos diseñados para fortalecer la autorregulación emocional, puesto que se ha logrado demostrar el grado de influencia positiva y significativa de la autorregulación emocional en la resiliencia de los mismos.
4. Se recomienda a los estudiantes de psicología poder ejecutar más indagaciones de este tipo, para tener resultados actualizados sobre estos temas como lo son la autorregulación emocional y resiliencia, los cuales suelen ser relevantes, en la vida de cualquier persona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amanta, M. (2022). *Resiliencia y autorregulación de emociones en estudiantes de primaria de la Institución Educativa San Juan Apóstol, Arequipa, 2021*. Lima-Perú: Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79702/Amanta_MMR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- American Psychological Association. (2014). *The Road to Resilience*. Retrieved 07 de julio de 2023, from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación. CONCYTEC*. <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Basilio, M. (2019). *Inteligencia Emocional y Resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco - 2018*. tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco. Retrieved 07 de julio de 2023, from <https://hdl.handle.net/20.500.13080/5004>
- Basualto, J., Quintanilla, D., & Rivera, J. (2020). *Inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje y adquisición de una lengua inglesa en estudiantes de educación media*. Informe de tesis, Universidad Viña del mar. <https://repositorio.uvm.cl/handle/20.500.12536/1226>
- Bojórquez, C., Bóquez, F., & García, R. (2019). Relación entre los factores resilientes: Regulación emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios sonorenses. *Revista Inclusiones*, 6(2), 01-17. <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1803>
- Britto, L. (2021). *La resiliencia y el autoconcepto de los estudiantes del tercer ciclo de la Facultad de contabilidad de la Universidad del Callao. Universidad Nacional de Educación. Lima, Perú*.
- Buceta, R. (2019). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en*

educación infantil. Sevilla-España: Universidad de Sevilla.
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*.
<http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/15424>

Cabrera, A., & Macalopu, D. (2021). *Desregulación emocional en niños y adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8475>

Caicedo, J., & Mosquera, J. (2019). *Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional con el fin de optimizar la conducta resiliente en las familias y estudiantes del grado sexto D, pertenecientes a la Institución Educativa Don Bosco, del Municipio de Popayán*. Popayán: Fundación Universitaria de Popayán.
<http://unividaufup.edu.co/repositorio/files/original/487e98100bd879140d7a6bf38d1d87b0.pdf>

Canals, C. (19 de Octubre de 2019). *UNIR. La Universidad en Internet*. UNIR. La Universidad en Internet: <https://www.unir.net/empresa/revista/cinco-aprendizajes-de-daniel-goleman-sobre-la-inteligencia-emocional/#:~:text=La%20autorregulaci%C3%B3n%20%2Dcapacidad%20de%20controlar,Confianza%3A%20Ser%20honrado%20y%20sincero>.

Carrasco, S. (2019). *Metodología de la Investigación Científica Pautas Metodológicas para Diseñar y Elaborar El proyecto de Investigación*.
http://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion-cientifica_45761

Céspedes, E. (2021). *La resiliencia y la inteligencia emocional en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado de la unidad educativa Joaquín Arias del Cantón San Pedro de Pelileo*. Ambato-

Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32639/1/TESIS%20EDISON%20C%c3%89SPEDES.pdf>

Chen, X., Huang, Z., & Lin, W. (2022). The effect of emotion regulation on happiness and resilience of university students: The chain mediating role of learning motivation and target positioning. *Front Psychol*, 13(1029655), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029655>

Cuevas, M., Ávalos, I., & Lizarte, E. (2021). Emotional Cognitive Regulation in University Students during Lockdown: A Comparative Analysis of Students from Spanish Universities. *Sustainability*, 13(6946), 1-15. <https://doi.org/10.3390/su13126946>

Cumpa, M. (2020). *Autorregulación emocional y depresión en estudiantes de un instituto superior de Lambayeque*. Universidad Señor de Sipán, Lambayeque .
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8612#:~:text=Resumen,17%20a%C3%B1os%2C%20de%20ambos%20sexos.>

Cumpa, M. (2020). *Autorregulación emocional y depresión en estudiantes de un instituto superior de Lambayeque*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán] . Repositorio Institucional USS.
<https://hdl.handle.net/20.500.12802/8612>

Cyrułnik, B. (2001). Resiliencia . Codajic.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2801/1/UPS-QT01138.pdf>

Delgado, E. (2022). *Análisis del tratamiento noticioso de la pandemia del COVID-19 en los noticieros nocturnos 'Al estilo Juliana' de ATV Noticias y 'Edición Central' de TV Perú durante marzo del 2020*. Informe de tesis, Pontificia Universidad Católica, Lima.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/22576>

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annu Rev Clin*

Psychol, 6, 495-525.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *Eur Psychol*, 18, 12-23. Retrieved 07 de julio de 2023, from <https://psycnet.apa.org/record/2013-13184-003>

Forbes, C. N., Tull, M. T., Xie, H., & Christ, N. M. (2020). Emotional avoidance and social support interact to predict depression symptom severity one year after traumatic exposure. *Psychiatry Res*, 284, 112746. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112746>.

Gallardo, E. (2017). Metodología de la investigación. *Universidad Continental*. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/D_O_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf

Gándara, A., y García, S. (2019). *Autorregulación Emocional y Procesos de Aprendizaje. Un estudio de caso múltiple*. México: Universidad Pedagógica de Durango. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/AutorregulacionEmocional.pdf>

Gómez, O., y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Guerra, L. (2022). *La autorregulación emocional de estudiantes en zona de conflicto armado: un estudio comparativo entre escuelas de San José de Uré y Sahagún, Córdoba*. Barranquilla: Universidad del Norte. <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10891/1069491534.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Henríquez, et al. (2011). Autorregulación emocional y éxito. *INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 81-88.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. <https://doi.org/https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: S.A. DE C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Jímenez, A. (2018). Inteligencia emocional. En C. d. Pediatría. Madrid: Lúa Ediciones 3.0.
- Jordán, J. (2017). *Resiliencia y rendimiento académico en escolares de 4to y 5to de secundaria en sectores vulnerables del distrito del Pueblo Nuevo, Chincha*. Informe de tesis, Universidad Autónoma de Ica, Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/133>
- Lavado, M. (2018). *Inteligencia emocional y clima familiar en estudiantes del quinto superior de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Cayhuayna-Huánuco 2017*. Huánuco-Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/3882/TPS%2000252L31.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2021). Age and emotion regulation in daily life: Frequency, strategies, tactics, and effectiveness. *Emotion*, 21(1), 39-51. <https://doi.org/10.1037/emo0000672>.
- Miranda, E. (2022). *Relación entre inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes del Instituto CIMAC, Arequipa-2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional UC. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11511#:~:text=De%20esta%20manera%2C%20se%20concluye,p%20valor%20mayor%20de%200.05>.

- Miranda, E. (2022). *Relación entre inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes del Instituto CIMAC, Arequipa-2021*. Arequipa-Perú: Universidad Continental.
- Morales, R. (2019). *Estrategias de regulación emocional cognitiva y resiliencia en estudiantes universitarios de los primeros semestres de una universidad particular de Lima Metropolitana*. Informe de tesis, Lima. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3294>
- Morales, R. (2019). *Estrategias de regulación emocional cognitiva y resiliencia en estudiantes universitarios de los primeros semestres de una Universidad Particular de Lima Metropolitana*. Lima-Perú: Universidad Ricardo Palma. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3294/PSI-C-T030_46987343_T%20%20%20MORALES%20PAZOS%20RAISA%20ROSARIO.pdf?sequence=1
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). Metodología de la investigación. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf
- Ocoruro, D. (2021). *Inteligencia Emocional y estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Alas Peruanas Juliaca-2019*. Ica-Perú: Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/885/1/Dalila%20Noemi%20Ocoruro%20Quico.pdf>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037
- Pajuelo, J. (2020). *Resiliencia y Proyecto de Vida en estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. El Amauta - Amarilis - 2017*. Huánuco-Perú:

Universidad de Huánuco.
[http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2560/PAJU
ELO%20ADV%C3%8DNCULA%2C%20JUSBET%20ROBIN.pdf?seq
uence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2560/PAJU%20ELO%20ADV%C3%8DNCULA%2C%20JUSBET%20ROBIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pan, D. N., Hoid, D., Gu, R. L., & Li, X. (2020). Emotional working memory training reduces rumination and alters the EEG microstate in anxious individuals. *Neuroimage Clin*, 28, 102488.
<https://doi.org/10.1016/j.nicl.2020.102488>.

Paredes, E. y Ribera, D. (2006). *Educación en valores*. Barcelona: Tibidabo. .

Querebalu, N. (2022). *Análisis del tratamiento periodístico en las noticias sobre la vacuna COVID-19 en la república y el comercio - 2021*. Informe de tesis, Universidad Señor de Sipán, Lambayeque .
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10206>

RAE. (2018). Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española (23ª ed.)*. <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>

Reátegui, C., & Trujillo, M. (2021). *Autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, según el nivel de formación, 2020*. Trujillo-Perú: Universidad Privada Antenor Orrego.
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8590/1/REP_C
ARLOS.REATEGUI_MARIA.TRUJILLO_AUTORREGULACION.EMO
CIONAL.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8590/1/REP_CARLOS.REATEGUI_MARIA.TRUJILLO_AUTORREGULACION.EMOCIONAL.pdf)

Reeve, J. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Restrepo, C., & Saavedra, L. (2020). *Autorregulación de emociones una propuesta de intervención psico-educativa en la I.E. La Fontaine*. Universidad Coopertaiva de Colombia .
[https://repository.ucc.edu.co/items/a4b71d37-a9fc-4124-a749-
e7c318229a83/full](https://repository.ucc.edu.co/items/a4b71d37-a9fc-4124-a749-e7c318229a83/full)

Rojas, A. (2022). El papel de los periodistas en el público en general durante

COVID-19: un estudio de caso de la ubicación de Nkanga en la CE. *ResrarchGate*, 78(3).
https://www.researchgate.net/publication/364284632_The_role_of_journalists_in_general_public_during_COVID-19_A_case_study_of_Nkanga_location_in_the_EC

Rojas, S. (2022). *Apoyo familiar percibido y resiliencia en estudiantes del primer grado de secundaria del Tambo - Huancayo, 2019*. Huánuco-Perú: Universidad de Huánuco.
<http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3372/ROJAS%20GILVONIO%2C%20SARITA%20VIOLETA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Roque, M. (2020). *Relación entre resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de un centro pre-universitario privado de Lima Metropolitana*. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8553#:~:text=Resumen%3A,dise%C3%B1o%20del%20estudio%20fue%20correlacion al.>

Roque, M. (2020). *Relación entre resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de un centro pre-universitario privado de Lima Metropolitana-2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UCH.
<https://hdl.handle.net/20.500.12866/8553>

Rufino, K., Babb, S., & Johnson, R. (2022). Moderating effects of emotion regulation difficulties and resilience on students' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adult and Continuing Education*, 28(2), 397–413.
<https://doi.org/10.1177/14779714221099609>

Sánchez, C. (2019). *Análisis de la Inteligencia Emocional y la Resiliencia como motor para su desarrollo*. León-España: Universidad de León.
https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/11634/TFG_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Santoya, Y., Garcés, M., & Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422–439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Sosa, S. S. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@cción*, 11(1), 40-50. <https://doi.org/https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.394>
- Suárez, O. (2004). *Perfiles de resiliencia*. Buenos Aires: Ediciones de la UNLA.
- Theurel, A., & Gentaz, E. (2018). The regulation of emotions in adolescents: Age differences and emotion-specific patterns. *PLoS ONE*, 13(6), e0195501. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195501>
- Trần, V., Szabó, A., & Colleen, E. (2023). To vent or not to vent? The impact of venting on psychological symptoms varies by levels of social support. *International Journal of Intercultural Relations*, 92, 101750. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.101750>
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Vella, C., & Pai, B. (2019). A Theoretical Review of Psychological Resilience. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
- Versteeg, M., & Kappe, R. (2021). Resilience and Higher Education Support as Protective Factors for Student Academic Stress and Depression During Covid-19 in the Netherlands. *Front. Public Health*, 9(737223), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.737223>
- Vilca, V., Luque, A., Delgado, R., & Medina, L. (2022). Emotional Intelligence, Resilience, and Self-Esteem as Predictors of Satisfaction with Life in University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(24), 16548.

<https://doi.org/10.3390/ijerph192416548>

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 138(4), 775. <https://doi.org/10.1037/a0027600>.

Zinoni, M. (2018). *Autorregulación emocional y uso de estrategias en alumnos del último año del nivel medio de la ciudad de Paraná*. Paraná, Argentina.

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11498#:~:text=En%20las%20hip%C3%B3tesis%20planteadas%20para,cantidad%20de%20estrategias%20de%20aprendizaje>.

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Daza Quispe, Y. (2025). *Autorregulación emocional y resiliencia en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
<p>AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, AMARILIS - HUÁNUCO 2023.</p>	<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre la autorregulación emocional y la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cómo son las características sociodemográficas, en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?</p> <p>¿Cuáles son los niveles significativos de la autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H1: Existe relación significativa entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p> <p>H0: No existe relación significativa entre la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1: Existe nivel significativo alto de la autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p> <p>H0: No existe nivel significativo bajo de la autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre autorregulación emocional y resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>¿Describir las características sociodemográficas, en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?</p> <p>Establecer el nivel significativo de la autorregulación emocional en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p> <p>Establecer el nivel significativo de la resiliencia en los</p>	<p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población y muestra: Población: 1000 Muestra: 278</p> <p>Técnicas e instrumentos: Encuesta y cuestionario</p> <p>Métodos de análisis: Microsoft Excel SPSS 27</p> <p>Empleando la siguiente fórmula para la estadística descriptiva:</p>

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

<p>¿Cuáles son los niveles significativos de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?</p>	<p>de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p> <p>H2: Existe nivel significativo alto de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p>	<p>estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p>
<p>¿Cuál es la relación de la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?</p>	<p>H0: No existe nivel significativo bajo de la resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p> <p>H3: Existe relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p>	<p>Identificar la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p>
<p>¿Cuál es la relación de la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023?</p>	<p>H0: No existe relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p> <p>H4: Existe relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del</p>	<p>Identificar la relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.</p>

Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

H0: No existe relación entre la dimensión supresión emocional de la autorregulación emocional y los niveles de la resiliencia de los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023.

ANEXO 2 INSTRUMENTOS

FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

INSTRUCCIONES: Complete la información solicitada acerca de Ud., recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas, nos interesa su opinión.

Edad: _____

Sexo: Masculino () Femenino ()

Ciclo: _____

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN DE EMOCIONES (ERQ)

INSTRUCCIONES: Nos gustaría hacerte algunas preguntas sobre tu vida emocional, es decir, sobre cómo regulas y gestionas tus emociones. Las preguntas que siguen se refieren a dos áreas distintas de tu vida emocional. La primera es tu experiencia emocional, es decir, cómo te sientes por dentro. La otra es su expresión emocional, es decir, cómo muestra sus sentimientos a través de su forma de hablar, gesticular o comportarse. Aunque algunas de las siguientes preguntas puedan parecer idénticas, difieren significativamente entre sí. Por favor, utilice la siguiente escala para reaccionar a cada ítem.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Totalmente en desacuerdo Neutral Muy de acuerdo

	TOTALMENTE EN DESACUERDO			NEUTRAL	MUY DE ACUERDO		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentir una emoción más positiva (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.							
2. Guardo mis emociones para mí mismo.							
3. Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.							
4. Cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.							
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, me hago pensar en ello de una manera que me ayude a mantener la calma.							
6. Controlo mis emociones al no expresarlas.							
7. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.							
8. Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro.							
9. Cuando siento emociones							
10. Cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.							

INSTRUCCIONES DE PUNTUACIÓN

No cambie el orden de los elementos, ya que los puntos 1 y 3 al principio del cuestionario definen los términos emoción positiva y emoción negativa.

Suma los ítems en las dos subescalas de acuerdo con la siguiente clave.

Ítems	No Ítems	Subescala	Rango
1,3,5,7,8,10	6	Reevaluación cognitiva	6 - 42
2,4,6,9	4	Supresión expresiva	4 - 28

ESCALA DE RESILIENCIA

Instrucciones:

A continuación, se presentará una serie de preguntas relacionadas con el tema, donde usted colocará un aspa en la respuesta indicada, según como Ud. Pueda mostrar su actitud y lo que crea conveniente.

	Totalmente en desacuerdo	Muy de desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo.							
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.							
4. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.							
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.							
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.							
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido(a).							
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
12. Tomo las cosas uno por uno.							
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
14. Tengo autodisciplina.							
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.							

16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.							
17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.							
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.							
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.							
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.							
21. Mi vida tiene significado.							
22. No me lamento de las cosas por las que no pudo hacer nada.							
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							

INSTRUCCIONES DE PUNTUACIÓN

El puntaje total se consigue con la suma de los puntajes de la escala, y los valores van desde 25 a 175, donde a mayor puntaje se indica que existe mayor resiliencia.

Ítems	No ítems	Subescala	Rango
7,8,11,12	4	Ecuanimidad	A mayor puntaje mayor resiliencia
16,21,22,25	4	Satisfacción Personal	
5,3,19	3	Sentirse bien solo	
6,9,10,13,17,18,24	7	Confianza en sí mismo	

1,2,4,14,15,20,23	7	Perseverancia	
-------------------	---	---------------	--

TABLA DE CALIFICACIÓN

Escala Valorativa del Cuestionario de Autorregulación emocional (ERQP)

Categoría	Intervalo (Índice de ERQP)
Autorregulación emocional alto	De 6-42
Autorregulación emocional bajo	De 4-28

Autor: Cumpa (2020)

Escala Valorativa de la Escala de Resiliencia

Categoría	Intervalo (Índice de Resiliencia)
Bajo	25-115
Alto	116-175

Autor: Roque (2020)

ANEXO 3

INSTRUMENTOS APLICADOS

INSTRUCCIONES: Complete la información solicitada acerca de Ud., recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas, nos interesa su opinión.

Edad: 17

Sexo: Masculino () Femenino (X)

Ciclo: J

Tipo de familia: Nuclear

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN DE EMOCIONES (ERQ)

INSTRUCCIONES: Nos gustaría hacerte algunas preguntas sobre tu vida emocional, es decir, sobre cómo regulas y gestionas tus emociones. Las preguntas que siguen se refieren a dos áreas distintas de tu vida emocional. La primera es tu experiencia emocional, es decir, cómo te sientes por dentro. La otra es su expresión emocional, es decir, cómo muestra sus sentimientos a través de su forma de hablar, gesticular o comportarse. Aunque algunas de las siguientes preguntas puedan parecer idénticas, difieren significativamente entre sí. Por favor, utilice la siguiente escala para reaccionar a cada ítem.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Totalmente de desacuerdo

Neutral

Muy de acuerdo

	TOTALMENTE DEACUERDO			NEUTRAL	MUY DE ACUERDO		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentir una emoción más positiva (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.		X					
2. Guardo mis emociones para mí mismo.						X	
3. Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.				X			
4. Cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.			X				
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, me hago pensar en ello de una manera que me ayude a mantener la calma.	X						
6. Controlo mis emociones al no expresarlas.			X				
7. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.				X			
8. Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro.				X			
9. Cuando siento emociones		X					
10. Cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.			X				

ESCALA DE RESILIENCIA

Instrucciones:

A continuación, se presentará una serie de preguntas relacionadas con el tema, donde usted colocará un aspa en la respuesta indicada, según como Ud. Pueda mostrar su actitud y lo que crea conveniente.

	Totalmente de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy de desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo.		X					
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.		X					
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.	X						
4. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.			X				
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	X						
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	X						
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.		X					
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).	X						
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.					X		
10. Soy decidido(a).		X					
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.			X				
12. Tomo las cosas uno por uno.		X					
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	X						
14. Tengo autodisciplina.			X				
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.		X					
16. Por lo general, encuentro algo de qué reirme.	X						

INSTRUCCIONES: Complete la información solicitada acerca de Ud., recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas, nos interesa su opinión.

Edad: 18

Sexo: Masculino () Femenino (x)

Ciclo: II

Tipo de familia: Monoparental

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN DE EMOCIONES (ERQ)

INSTRUCCIONES: Nos gustaría hacerte algunas preguntas sobre tu vida emocional, es decir, sobre cómo regulas y gestionas tus emociones. Las preguntas que siguen se refieren a dos áreas distintas de tu vida emocional. La primera es tu experiencia emocional, es decir, cómo te sientes por dentro. La otra es su expresión emocional, es decir, cómo muestra sus sentimientos a través de su forma de hablar, gesticular o comportarse. Aunque algunas de las siguientes preguntas puedan parecer idénticas, difieren significativamente entre sí. Por favor, utilice la siguiente escala para reaccionar a cada ítem.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Totalmente de desacuerdo Neutral Muy de acuerdo

	TOTALMENTE DEACUERDO			NEUTRAL	MUY DE ACUERDO		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentir una emoción más positiva (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.		X					
2. Guardo mis emociones para mí mismo.						X	
3. Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.				X			
4. Cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.			X				
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, me hago pensar en ello de una manera que me ayude a mantener la calma.	X						
6. Controlo mis emociones al no expresarlas.			X				
7. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.				X			
8. Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro.				X			
9. Cuando siento emociones		X					
10. Cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.			X				

ESCALA DE RESILIENCIA

Instrucciones:

A continuación, se presentará una serie de preguntas relacionadas con el tema, donde usted colocará un aspa en la respuesta indicada, según como Ud. Pueda mostrar su actitud y lo que crea conveniente.

	Totalmente de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy de desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo.						X	
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.			X				
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.			X				
4. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.				X			
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.					X		
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.					X		
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.			X				
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).				X			
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.					X		
10. Soy decidido(a).					X		
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.			X				
12. Tomo las cosas uno por uno.					X		
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.			X				
14. Tengo autodisciplina.			X				
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.			X				
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.				X			

INSTRUCCIONES: Complete la información solicitada acerca de Ud., recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas, nos interesa su opinión.

Edad: 19

Sexo: Masculino () Femenino

Ciclo: III

Tipo de familia: Nuclear

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN DE EMOCIONES (ERQ)

INSTRUCCIONES: Nos gustaría hacerte algunas preguntas sobre tu vida emocional, es decir, sobre cómo regulas y gestionas tus emociones. Las preguntas que siguen se refieren a dos áreas distintas de tu vida emocional. La primera es tu experiencia emocional, es decir, cómo te sientes por dentro. La otra es su expresión emocional, es decir, cómo muestra sus sentimientos a través de su forma de hablar, gesticular o comportarse. Aunque algunas de las siguientes preguntas puedan parecer idénticas, difieren significativamente entre sí. Por favor, utilice la siguiente escala para reaccionar a cada ítem.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Totalmente de desacuerdo Neutral Muy de acuerdo

	TOTALMENTE DE ACUERDO			NEUTRAL	MUY DE ACUERDO		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentir una emoción más positiva (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.					X		
2. Guardo mis emociones para mí mismo.							X
3. Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.			X				
4. Cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.		X					
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, me hago pensar en ello de una manera que me ayude a mantener la calma.			X				
6. Controlo mis emociones al no expresarlas.			X				
7. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.				X			
8. Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro.					X		
9. Cuando siento emociones				X			
10. Cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.					X		

ESCALA DE RESILIENCIA

Instrucciones:

A continuación, se presentará una serie de preguntas relacionadas con el tema, donde usted colocará un aspa en la respuesta indicada, según como Ud. Pueda mostrar su actitud y lo que crea conveniente.

	Totalmente de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy de desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo.				X			
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	X						
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.	X						
4. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.	X						
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.		X					
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	X						
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.		X					
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).	X						
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.				X			
10. Soy decidido(a).		X					
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	X						
12. Tomo las cosas uno por uno.		X					
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	X						
14. Tengo autodisciplina.	X						
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.	X						
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.			X				

INSTRUCCIONES: Complete la información solicitada acerca de Ud., recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas, nos interesa su opinión.

Edad: 20

Sexo: Masculino () Femenino ()

Ciclo: ✓

Tipo de familia: Monoparental

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN DE EMOCIONES (ERQ)

INSTRUCCIONES: Nos gustaría hacerte algunas preguntas sobre tu vida emocional, es decir, sobre cómo regulas y gestionas tus emociones. Las preguntas que siguen se refieren a dos áreas distintas de tu vida emocional. La primera es tu experiencia emocional, es decir, cómo te sientes por dentro. La otra es su expresión emocional, es decir, cómo muestra sus sentimientos a través de su forma de hablar, gesticular o comportarse. Aunque algunas de las siguientes preguntas puedan parecer idénticas, difieren significativamente entre sí. Por favor, utilice la siguiente escala para reaccionar a cada ítem.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Totalmente de desacuerdo Neutral Muy de acuerdo

	TOTALMENTE DE ACUERDO			NEUTRAL	MUY DE ACUERDO		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentir una emoción más positiva (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.				X			
2. Guardo mis emociones para mí mismo.					X		
3. Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.						X	
4. Cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.					X		
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, me hago pensar en ello de una manera que me ayude a mantener la calma.						X	
6. Controlo mis emociones al no expresarlas.					X		
7. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.					X		
8. Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro.						X	
9. Cuando siento emociones				X			
10. Cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.						X	

ESCALA DE RESILIENCIA

Instrucciones:

A continuación, se presentará una serie de preguntas relacionadas con el tema, donde usted colocará un aspa en la respuesta indicada, según como Ud. Pueda mostrar su actitud y lo que crea conveniente.

	Totalmente de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy de desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo.			X				
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.			X				
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.				X			
4. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.		X					
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.						X	
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.				X			
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.		X					
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).				X			
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.				X			
10. Soy decidido(a).				X			
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.			X				
12. Tomo las cosas uno por uno.			X				
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.		X					
14. Tengo autodisciplina.			X				
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.			X				
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.			X				

ANEXO 4 PLAN DE APLICACIÓN

PLAN DE APLICACION DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACION:

“AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, AMARILIS - HUÁNUCO 2023”

INVESTIGADOR:

Yovanna Daza Quispe

PLAN DE EJECUCIÓN Y APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

N ^o	FECHA	ACTIVIDAD	INSTRUMENTO
1	26/10/2023	Se envió solicitud de permiso a la coordinadora del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco	Formato de Solicitud
2	03/11/2023	Se recibió autorización por parte de la coordinadora del Programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco para la aplicación de los instrumentos: 1) Cuestionario de regulación de emociones (ERQ) 2) Escala Resiliencia.	Formato de autorizacion
3	16 al 18/11/2023	Aplicación de los instrumentos de investigación: 16/11. Primer, Segundo, tercer y cuarto ciclo. 17/11. Quinto, sexto, séptimo y octavo ciclo. 18/11. Noveno y décimo ciclo.	Instrumentos de investigación

ANEXO 5

AUTORIZACIÓN



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
www.udh.edu.pe

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
"Psicología la Fuerza que Mueve al Mundo y lo Cambia"
"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"



Huánuco 27 de octubre de 2023

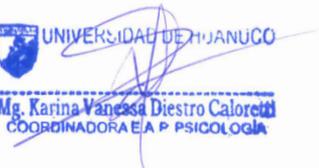
SEÑOR:

YOVANA DAZA QUISPE

Les reitero un cordial saludo y a su vez visto la solicitud presentada, que solicita autorización para la aplicación de instrumento para su Trabajo de Investigación titulado ***"AUTOREGULACION EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO, AMARILIS - HUANUCO 2023"***, es grato informarle que **TIENEN LA AUTORIZACIÓN**, para la ejecución de su trabajo de Investigación durante el semestre académico 2023-2.

Se expide el presente documento a solicitud del interesado, para fines que estime conveniente.

Atentamente.


UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Mg. Karina Vanesa Diestro Caloretti
COORDINADORA EIA P. PSICOLOGÍA

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por **DAZA QUISPE, YOVANNA** bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **Autorregulación Emocional Y Resiliencia En Estudiantes Del Programa Académico De Psicología De La Universidad De Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023**. Cuyo objetivo es **Determinar la relación entre autorregulación emocional y resiliencia en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Amarilis - Huánuco 2023**. Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado **cuestionario de regulación de emociones (ERQ) y escala de resiliencia**. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Huánuco, 15 de Noviembre del 2023



DAZA QUISPE YOVANNA
DNI N° 76835576

APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
Outega Nolberto Aurea Danno	
Marycielo Gimena, Pomras Gómez	
Estrada Campos, Anzi Esthefany	
Saboya Ruiz Thamara nicole	
Vicente Mendoza Amira Roxana	
Soto Cabrera Aricely Nasyra	
Carla Vargas, Sarah	
Barra Herrera Dayanara	
Corrion Castro Dayanna	
Ramirez Wolasco Franklin Jenry	
Erago Herrera Danna Maricelo	
Carero Trinidad Yomira	
Jara Orancuy Cristhian	
Alfaro Cortina Christian Jasso	
Fernandez Medrano Jorge	
Agalwaman Medura, Andrea A.	
Rivera Godoy Oswaldo	
Berna Pastalano Bryan J.	
Ollaguez Acosta Herbin Nelson	
Berrios Maiz, Gianella	
Palomino deha, elia maria cristean	
Cruz Martinez, Elisa Blanca	
Cabrera churruarain, lisset	
Abal Cortina, Rebeca	
TOSTO Palacios, Blanca	
Marcos Cerro, Dorcas Arely	
Rosas Callupe Estefany	
Mamani Cibello Mirnes	
Chaupin Chacon, Sonaly	
Robles Gonzales, Rusty	
Reynoso Soto, Gricel	

APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
Plejo Calimiro Diego Sebastian	
Zerraza Varguez Martin Eduardo	
Trajillo Reynoso Brajan	
Prudencio Acosta Aracely Zarachi	
PUENTE CHÁVEZ FLOR DE MARGARITA N.	
Santos Ochoa Joel Yovanny	
Montes Rosales, José Luis	
Celestino Blas, Luis Antony	
Rios Montalvo Jose Jr.	
Miranda Quispe, Melissa	
Villora Encarnacion Mayrita	
Mamani Ramos Yumilidy Janilet	
Ventura Baylón Margueto	
Miranda Alva Jhonatan	
Chota Rodriguez Nicol	
Silva Puma Frank F.	
Alarcon Silva, Nayeli Mireya	
Tomas Solórzano Ane Yelisaeu	
Milla Cochua Rachel Amira	
Soto Vega Nathali Sanjhuay	
Remolina Trujillo, Priscila	
Dortne Laurencio Domusko Payena	
Ramos Ventura Kevin J	
Meza Reyes, Araceli Mitagros M.	
Ruiz Estrella Carlos Marcelo	
Villagas Puyey Reishell Nicole	
Valdivia Leon Brando Stonny	
Felipe Vasquez Leon	
Torres Malvege Gabry	

APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
Vasquez Ceoz, Angela Rosario	
Mendoza Anza, Juan	
Ramirez Camara charlis Fernando	
Palacios Goere, Joseph Frankz	
Rivera Mallqui Percy Luis	
Baltazar Charre, Yulino Andres	
Pio olleru, Seyoni Naomi	
Marín Nina Loroan Naomi	
LECAMETA CASTAÑEDA, JOSEF	
Alva Klandos Guillermo Felix	
Amos Santomaria Nayely Naidely	
Jesus Leon Gema Sharaya	
Barreto Maeno Daniella Fernando	
Rosales Taragonia William Tanny	
Bustamante Salazar, Cecilia Pierina	
Angela Fuentes Bernal	
Alvaro Gonzales Rojas	
Alzaman Paredes Sergio	
Baltazar taysa Adartin	
Bardales rojas Martha	
Alcedo Pineda Madelein	
TORRES NALVARTE GABY LISZ	
Gonzales Ponce, Ingrid	
Alva Falcon Alejandra	
ILHATOPA ELIAS IRENE	
Diana Amacho Muacho	
KHaren Tineo polineer	
Lady BORAHONA Santa Cruz	
Yosbel Sulis vicente	

APellidos y Nombres	Firma
Medrano Yuma, Andrea Adith	
Lopez Narciso, Jhonile Lihara	
LOSTRA Roque, Sarvia Katerin	
Salazar Salazar, Bratsy Karolay	
Carrión Castillejos, Andrea Alejandra	
Gonzales Manuel, Milagros Orana	
Zavala Languasco, Lumin sul Milagros	
Castañeda Jalgado Nilda Shair	
chauca Flores Morlon	
Lourdes Palomino Soto	
Mirko Barda Dicoicio	
Denisse Solís Tucto	
Delsy Busilio Esteban	
SANCHEZ DIAZ ZENaida	
AMELIA SALIS HIPOLO	
RANIR ROMAN JANAMPA	
Rojas Encarnación, lug.	
Maria paucar Milla	
Glendy Oliveros Bordales	
Edgar Cespedes Trujillo	
CESIBEL CORNE FLORES	
ALBERTO CRISOSTOMO.	
Karen Delgado Urua	
Jackeline Dominguez Rojas	
Rocio Encarnación Sandoval	
Jenny Espejo Alvarez	
Neidi Espinoza Valentin,	
Wilmer Evaristo Berríos	
Nermeia Figueroa Tumpaca	

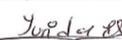
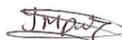
APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
Quiroz Reyna Gaby Elvira	
Morquez Aida Jhoan Robert	
Loza PEREZ, JESMIN KATHERINE	
Canta Vásquez Yadira Mishel	
Nieves Estela Andy Manuel	
Solorzano Gonzales Julieth	
Perez Ramos Anthony Alexis	
Melendez Delgado, Jeremy	
Salcedo Martin, Licet	
Eduardo Rodriguez, Liz	
Jara Trinidad, Astrid Mayumy	
Mori Vásquez Kristhel Jhanile'	
MARTINEZ GUTIERREZ, Sandro	
Gargate Ponce Maria	
Palacios Acosta, Gabriela Eugenia	
Quispe Loarte, Karen Shanel	
Gonzales Panduro Giuliana Almendra	
Antonio Sevilla Sherry	
Reynoso Basilio, Nataly Andrea	
Gonzales Manuel, Milagros Diana	
RIZZO ZORITO Rosaluz	
Nestora, Jhalein Gian Marco	
Velasquez JAINEZ PIER	
Solorzano Peña Estefani	
castillo cabrera, luz yanira	
BASILIO AWARADO AYLEÉN MARICORI	
Egoavil Camero, Cristhina Mercedes	
Villanueva Zevallos, Britney Paola	
Arosemena Flores, Estefany	

APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
Jorge Celis, Belido Ruben	
Gonzales Pacha, Nahomy Lucy	
Villaurte Torres, Markus Andre	
Marengo Peña Jean Fine	
ESTRELLA MEZARIDA KAIORA	
Eduardo Trujillo Carlos	
Carlos Voses Priscila	
Sanchez Cabrera, Ariana Carmen	
Aguero Zavalles, Dinisse Valery	
Chugrimango Ramirez, Sydney Eclair	
Llanos Agana, Nicol Frieda	
Carbayal Chagua Jefferson	
Torres Huaranga Darcy	
Alania Arnedo Romina	
Durand Davila, Betabe.	
Albajar Trujillo Roberth Abraham	
Ruiz Morales, Lenin	
Caballero Lavado, Martin	
Puay James, Diego J	
Velasquez Avana, Mel Dayana	
Pravo Mendoza Dayanne	
Pasca Flores, Alejandra S.K	
Salas Rivera, Rodrigo	
Trujillo Santamaria Brendy	
Diaz Baldion, Gema	
ESPINOZA ISIDRO FRANK KELVIN	
cabrera Huizar leibith Niluska	
Ervacio Romero, Yobel Anderson	
Antonio Huaman, Sheryl Schanna	

APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
Flores Perez Stephanie Dayana	
Espinoza Tolentino Dayana	
Diaz Flores Nayeli Fiorella	
MEJIA OJEDA DANITZA YADHIRA	
Roque Castillo Lizeth	
Rodriguez Sanchez Anghelo Daniel	
Sanchez Bongoles, Diego	
Ramirez Herrera, Zhuleysi	
Ruiz Shermuly, Wladimir	
Cloud Ordoñez Sherko	
Durand Castañeda Angel	
Ramirez Ponce Angie Brisseth	
Castañeda Pandal Kimberli	
Briceno Vasquez Ana Lucia	
Villacorta Murieta Royer	
Aguirre Ayra Josue	
Ramon Santamaria Yerson	
Jhonyz Anthony Slash	
Aldaba Ceir Evelyn Sonaly	
Angulo Lina Louis Dariem	
Simón Morales, Eddy Luz	
Quispe Suarez Milagros	
Leandro Beacoso Danna	
Serna Rivera Juan Martin	
Venturo Inocente Layla Greisy	
Salcedo Sotomayor Somira Selenia	
RODRIGUEZ JARA ANORE ESTEFANIA	
Lopez Cruz, Bena Milagretos	
Dionicio Sanchez Anselmo	

APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
Chahua Serrano, Zulema	
Guzman Delgado, Abigail	
Gonzales Gonzalez, Renzo Martin	
Soto Madrazo, Juan	
Alejandro Jalar Andrea Nicole	
Cortierrez Higuera Mercedes	
Alvarado Martin Rossi	
GONZALEZ MESSIA FRANK	
Mayorca Gallardo, Tomy	
Nolvaite Fierens, Ceci	
Quintana Martel Andreó	
Espinosa Soria Selene Shantel	
Cloud Sumara Charly Iuciano	
Villanova Briceno Ruth Karine	
Echevarria Melgarejo Yelimi Geby	
Jauli Ajala, Joseph Danielle	
FELIPE GODOY, MORCO	
Marcelo Paredes, Yessenia	
Santos Arete Granulo	
Cisneros Alania Angel Leonela	
Noria Arias Alexandra E.	
ROSSO CONTRERAS, YESSICA	
Gamara Cathapoma, Luz Milagros	
Martin Romero, Mirela	
Espinosa Basilio, Estrella Aida del Pilar	
Atercia Mornitano, Kelly	
Esteban Alvarez, Zorayda Mirca	
Rosero Melgarejo Yelsira	
Alameros Alameros Diana	

APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
Arrieta Isidro Jasmin Sheyla	
Rucoba Chirre, Melany Nataly	
Chacon Huayanay Alexander	
Atachagua Falcon Juan Jesald	
Ortiz Inocencio, Brisille Cielo	
Huaman Maliso Diana carolina	
HURTADO GRAZA, MARIEL KATHERIN	
Arrieta Avelino Alexis Arif	
Rivera Cuellar Daniel Astewo	
Fernando del Aguila, Sindri Anahi	
Ramos Herrera Xiomara Verónica	
ROJAS ROBLES ANGIE SONALI	
Soria Jaimes Rosalinda Araceli	
Mori Vásquez Kríshel Jhamilé	
Anita Cabrera Olanka Dayana	
Quisner Briceño Dayanna Diolit	
Quispe Arteta Paola Rubí	
Segura Vera Giandla Graqui	
Contreras Verameendi María Fernanda	
Castillon Herrera Francesca Isabel	
Izarra Caballero Yassady Alexandra	
Palomino Chacaltana Israel	
Tarazona Gomez Danisa	
Espinosa Acuña Dayron Danny	
Dayron Ventura Xiomara Sorange	
Pinedo Mejía, Dara Soana Jehiel	
Martínez Bernuy Angela Ester	
MARCELLINI FALCON DAYANA	
SALAS CONDEZO, KATHERINE YASAIRA	

APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
Albino Bonifacio Lida	
Betete Palacios Yurida	
Villafra Camara Mariana.	
Peño Norac Cindhia	
PEBOYEDO RIVERA Lesly.	
Yudira Mejia Paucar	
Serna Isidro Kenet.	
Marcela Machacay Jaramillo	
Thalia Uballo Remigio.	
Naemi Lopez Rubina	
Jalkara Suarez Rosa.	
Nayeli Pachara Vardales	
Rete Ramos Mauro.	
Evely Dominguez Guerra	
Quiroz Hermogenes Yosmita.	
Martinez Quispe Gladys	

ANEXO 7 FOTOGRAFIAS







