



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

**Línea de investigación:**

**Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con  
mención en Psicología Clínica

**Autora:**

Medrano Huallanca, Brenda Roshely

**Asesor:**

Mendoza Huamán, Vicente  
(ORCID: 0000-0003-1946-6831)

**Jurado:**

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

Hervias Guerra, Edmundo Magno

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

**Lima - Perú**

**2023**

# DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

28%

INDICE DE SIMILITUD

27%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	5%
2	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
3	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="http://www.euskadi.net">www.euskadi.net</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://www.grafiati.com">www.grafiati.com</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.upn.edu.pe">repositorio.upn.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://www.coloquio.ftsydh.uanl.mx">www.coloquio.ftsydh.uanl.mx</a> Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%



FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

Línea de Investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en Psicología

Clínica

**Autora:**

Medrano Huallanca, Brenda Roshely

**Asesor:**

Mendoza Huamán, Vicente

ORCID: 0000-0003-1946-6831

**Jurado:**

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

Hervias Guerra, Edmundo Magno

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

**Lima - Perú**

**2023**

### **Dedicatoria**

A mi madre, por su amor infinito y el empuje hacia todas mis metas. A mi padre por creer en mí en cada etapa de mi vida y su apoyo incondicional. A mi hermana por el soporte y la motivación para continuar. A Harang por demostrar que no se necesitan palabras para demostrar un amor leal y sincero.

## **Agradecimientos**

Agradecer a todas las personas que hicieron posible realizar esta investigación.

A mi familia, que con su apoyo emocional y económico pude realizar mi carrera universitaria.

Al Dr. Vicente Mendoza Huamán por su apoyo a través de las asesorías.

A Marcela, por su constante apoyo y fuerza no solo en la investigación, sino durante toda mi carrera universitaria. A María, Sandra y Jazmín por el apoyo constante en el aprendizaje profesional. A Alexander, por sus ideas y apoyo tanto moral como para la difícil tarea de recolección de datos y agradecer a Elena por su ayuda al acceso de la muestra para la aplicación de pruebas.

<b>Índice</b>	<b>General</b>
	Pg.
<b>Carátula</b>	i
<b>Dedicatoria</b>	ii
<b>Agradecimientos</b>	iii
<b>Índice general</b>	iv
<b>Índice de tablas</b>	vii
<b>Resumen</b>	viii
<b>Abstract</b>	ix
<b>I. Introducción</b>	10
1.1. Descripción y formulación del problema	10
1.2. Antecedentes	11
1.3. Objetivos	15
1.3.1. Objetivo General	15
1.3.2. Objetivos Específicos	15

1.4. Justificación	15
1.5. Hipótesis	16
1.5.1. Hipótesis general	16
1.5.2. Hipótesis específicas	16
<b>II. Marco Teórico</b>	<b>17</b>
2.1. Regulación emocional	17
2.1.1. Emoción	17
2.1.1.1. Factores fisiológicos	19
A. Teoría William-James	19
B. Teoría de Walter R. Cannon	19
2.1.1.2. Orientaciones de estudio	19
A. Conductual	20
B. Biológica	20
C. Cognitiva	20
2.1.2. Desregulación emocional	21
2.2. Resolución de conflictos	22
2.2.1. Conflicto	23

2.3. Regulación emocional y resolución de conflictos	24
<b>III. Método</b>	<b>25</b>
3.1. Tipo de investigación	25
3.2. Ámbito temporal y espacial	25
3.3. Variables	26
3.4. Población y muestra	33
3.5. Instrumentos	34
3.6. Procedimientos	35
3.7. Análisis de datos	36
3.8. Consideraciones éticas	36
<b>IV. Resultados</b>	<b>37</b>
<b>V. Discusión de resultados</b>	<b>43</b>
<b>VI. Conclusiones</b>	<b>46</b>
<b>VII. Recomendaciones</b>	<b>47</b>
<b>VIII. Referencias</b>	<b>48</b>
<b>IX. Anexos</b>	<b>54</b>

## Índice de tablas

N° de tabla		Pg.
1	Características de la muestra	33
2	Correlación entre la variable Desregulación emocional y las estrategias de Resolución de conflictos.	38
3	Correlación entre las dimensiones de la variable Desregulación emocional y los estilos de Resolución de conflictos	39
4	Distribución de los datos obtenidos	40
5	Frecuencia de los niveles de Desregulación emocional	41
6	Frecuencia de estrategias de Resolución de conflictos	42
7	Diferencias significativas de las variable Desregulación emocional y Resolución de conflictos según sexo, lugar de procedencia y edad.	42

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre la Desregulación emocional y las estrategias de Resolución de conflictos en estudiantes universitarios de una Universidad Privada.

**Método:** Este estudio es no experimental de diseño descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra se conformó por 162 estudiantes de la carrera de Psicología pertenecientes al tercer y cuarto año de una Universidad Privada. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Dificultades en la Regulación emocional (DERS) y el Cuestionario para resolver conflictos (CONFLICTALK).

**Resultados:** Los resultados indicaron que existe una correlación significativa y positiva ( $p < .05$ ) para las estrategias evitativo de magnitud baja ( $.20 < \rho < .39$ ) y agresivo de magnitud alta ( $.60 < \rho < .79$ ), negativa y de magnitud moderada con la estrategia cooperativo ( $-.59 < \rho < -.40$ ). Con respecto al nivel de Desregulación emocional encontrados, se tiene que el 63% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio, siendo este el predominante y la estrategia que los universitarios reportaron como estilo de Resolución de conflictos es el cooperativo (36,4%). No se encontraron diferencias significativas de ambas variables con respecto a la edad, sexo y procedencia ( $p > .05$ ).

**Conclusiones:** La desregulación emocional tiene una relación inversa con la estrategia cooperativo y una relación directa con las estrategias evitativo y agresivo. Los estudiantes universitarios de la muestra presentan un nivel moderado de Desregulación emocional y utilizan en su mayoría la estrategia cooperativo.

*Palabras clave:* desregulación, emocional, resolución, conflictos, universitarios

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the relationship between emotional dysregulation and conflict resolution strategies in university students from a Private University. **Method:** This study is of a non-experimental with a cross-sectional correlational descriptive design. The sample was made up of 162 students of the Psychology career belonging to the third and fourth year of a Private University. The instruments used were the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS) and the Conflict Resolution Questionnaire (CONFLICTALK). **Results:** The results indicated that there is a significant and positive correlation ( $p < .05$ ) for the avoidant strategies with a low effect ( $.20 < \rho < .39$ ) and aggressive with a high effect ( $.60 < \rho < .79$ ), negative and of moderate magnitude with the cooperative strategy ( $-.59 < \rho < -.40$ ). Regarding the level of emotional dysregulation found, 63% of the students are found at a medium level, this being the predominant one and the strategy that the university students reported as their conflict resolution style is cooperative (36, 4%). No significant differences were found for both variables with respect to age, sex and origin ( $p > .05$ ). **Conclusions:** Emotional dysregulation has an inverse relationship with the cooperative strategy and a direct relationship with the avoidant and aggressive strategies. The university students in the sample present a moderate level of Emotional Dysregulation and mostly use the cooperative strategy.

*Keywords:* dysregulation, emotional, resolution, conflict, students,

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Descripción y formulación del problema

La psicología es una ciencia que nos ha proporcionado muchos conocimientos en el campo clínico, educativo y social gracias a las investigaciones que contribuyen no solo a la evaluación y diagnóstico, sino también a la psicoterapia. Dentro de los distintos grupos etarios, es importante realizar investigaciones en la población de jóvenes universitarios debido a la relación del bienestar psicológico, rendimiento académico, relaciones interpersonales, entre otros y el estado emocional.

Una de ellas es la resolución de conflictos, definido por muchos autores como la capacidad de brindar la solución de un desacuerdo, ya sea en nuestra vida cotidiana o en un nivel más grande como en la comunidad. En nuestra sociedad lo observamos a diario, en nuestros hogares, en el transporte público, en instituciones educativas, en el trabajo y conflictos de parejas.

Asimismo, es importante conocer el nivel de regulación emocional en los jóvenes universitarios por su relación con el estrés académico, autoestima, etc. Se ha determinado a través de estudios recientes que la relación entre la regulación emocional y el rendimiento son predictores de la procrastinación (Moreta et al., 2018). Es así que Thompson (1994, citado por Gomez y Calleja, 2016) define la regulación emocional como el proceso por el que se regulan las emociones y además se modifica el comportamiento y así lograr un objetivo. Esto puede darse a través de estrategias que permitan afrontar situaciones de conflicto.

En el Perú las estrategias de Regulación Emocional son estudiadas generalmente en jóvenes ya que garantiza su bienestar psicológico, rendimiento académico y relaciones interpersonales. Por el contrario, si demuestran poca capacidad de regulación emocional existirán dificultades en la salud mental y finalmente pueden presentar ánimos disfóricos o comportamientos disruptivos.

En los últimos años, sobre todo los vividos por la Pandemia del COVID 19, los peruanos hemos podido ver el aumento de conflictos en los hogares debido al confinamiento provocando incluso el divorcio. El Hospital Victor Larco Herrera informa que durante la pandemia los Divorcios se incrementaron, haciendo énfasis en la aparición de conflictos (Andina, 2021).

En el 2006 el Instituto de Salud Mental “Honorio Delgado - Hideyo Noguchi” informó que los conflictos más recurrentes son los familiares y sentimentales, siendo el estrés y tensión los principales factores y están presentes en al menos 15% a 20% de jóvenes limeños (Ministerio de Salud del Perú, 2006). Así mismo, especialistas de dicha Institución manifestaron en el año 2012, que el inicio del conflicto en las familias se dan por el mal manejo de las crisis y la autorregulación pudiendo concluir en discusiones que incluyen violencia tanto física como psicológica (Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi”, 2012).

Autores como Silva (2005) nos describen diferentes habilidades para la resolución de conflictos, entre ellas la regulación emocional, la cual mantiene, incrementa o elimina un estado afectivo. Asimismo, diversas investigaciones demuestran la efectividad de talleres de reconocimiento de emociones y resolución de conflictos en niños en etapas preescolares y estudios internacionales describen que existe una relación entre la regulación emocional y conflictos en el contexto de relaciones de pareja. Por ello, se plantea la siguiente pregunta. ¿Cuál es la relación entre la Desregulación emocional y las estrategias de Resolución de conflictos en universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

## **1.2. Antecedentes**

Distintas investigaciones internacionales de Brasil, España, Ecuador, entre otros países estudiaron la relación de la regulación emocional y estrategias de resolución de conflictos, en muestras de niños y adolescentes, pero no son recientes o escasos los estudios en adultos ,

siendo una de las limitaciones más significativas. En Brasil Campos (2014) realizó una investigación para determinar la relación entre la regulación de emociones y estrategias de resolución de conflictos en parejas, su muestra estuvo conformada por 180 personas con una relación no menor a tres años. Utilizó el cuestionario DERS para medir la regulación emocional y CPS para las estrategias de resolución de conflictos. Los resultados indicaron que las personas sin dificultades en la regulación emocional tienen más estrategias adecuadas para la resolución de conflictos.

Cabanach et al. (2017) realizaron una investigación para identificar los perfiles de regulación emocional y estrés académico en jóvenes universitarios que conformaron una muestra de 504 estudiantes españoles. Para ello utilizaron la Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS) y el Cuestionario de estrés académico. Los resultados indicaron que los estudiantes con el perfil “alto” de regulación emocional percibieron en menos medida el ambiente universitario como amenazante y con menos manifestaciones psicofisiológicas. Además, el 59.72% se encuentra en el perfil de alta regulación emocional. Concluyeron que los estudiantes con altas puntuaciones en las dimensiones de control y aceptación de estados emocionales perciben su entorno académico de manera más adaptativa y menos respuestas de estrés.

Mosquera (2020) realizó un estudio para determinar la relación entre la regulación emocional y la resolución de conflictos, la muestra estuvo constituida por 100 estudiantes de Bachillerato entre hombres y mujeres con edades de 14 a 18 años. Para ello utilizó el Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ) y Modo de Conflicto de Thomas-Kilmann. Los resultados indicaron que existe una correlación negativa estadísticamente significativa ( $r = -.144, p < .05$ ) entre las variables.

Karimi y Koulaeian (2020) iniciaron una investigación para predecir las estrategias de resolución de conflictos tomando en cuenta los síntomas del Trastorno límite de personalidad

intervenido por la rumiación y la regulación emocional de la supresión del pensamiento. La muestra estuvo conformada por 360 estudiantes casados de ambos sexos. Para la medición se utilizó Conflict Tactics Scale, Borderline Symptom List, Ruminative Response Scale y White Bear Inventory. Los resultados indicaron que las estrategias de regulación emocional de rumiación y supresión del pensamiento predicen de manera positiva y significativa las estrategias de resolución de conflictos. Los autores concluyen que la supresión de las emociones negativas a través de estrategias que utilizan en la rumiación permite disminuir los pensamientos desagradables permitiendo que mejore las estrategias de resolución de conflictos.

De la misma forma, en nuestro país no existen muchas investigaciones sobre la relación entre las dos variables. Guiza (2017) realizó una investigación para determinar la relación entre regulación emocional y manejo de conflictos en parejas, la muestra estuvo conformada por 520 mujeres casadas. Los instrumentos que se utilizaron fueron dos, la escala de Trait Meta-mood -24 y la escala de Estrategias de manejo de conflictos (EEMC). Los resultados demostraron que existe una correlación significativa positiva entre la regulación emocional y las dimensiones de resolución de conflictos, como comunicación ( $r_s = .399$ ,  $p < .01$ ), afecto ( $r_s = .332$ ,  $p < .01$ ), tiempo ( $r_s = .376$ ,  $p < .01$ ), automodificación ( $r_s = .372$ ,  $p < .01$ ) y acomodación ( $r_s = .276$ ,  $p < .01$ ) mientras que la dimensión evitación tiene una correlación significativa negativa ( $r_s = -.088$ ,  $p < .05$ ).

Con respecto al estudio de la resolución de conflictos en estudiantes, Gallardo (2019) hizo una investigación para determinar la relación entre la inteligencia emocional y resolución de conflictos, para ello su muestra fue de 165 estudiantes de nivel primario. Utilizó el Cuestionario de Inteligencia emocional y el Cuestionario para resolver conflictos (CONFLICTALK). Los resultados obtenidos indicaron que existe una correlación positiva y significativa entre inteligencia emocional y resolución de conflictos (0,401). Asimismo, el estudio demostró que sólo un 6% tiene un nivel alto de manejo en resolución de conflictos. Se

concluye que a un mejor nivel de inteligencia emocional, mejor capacidad de resolución de conflictos.

Ypanaqué (2020) estudió la desregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, su muestra estuvo conformada por 80 universitarios de la carrera de Psicología y Medicina Humana. Utilizó la escala de Dificultades en la Regulación emocional (DERS). Como resultado se obtuvo que los puntajes más altos son de las dimensiones “interferencia en conductas dirigida a metas” y “Falta de conciencia emocional” lo cual indica que tienen mayores dificultades en esos aspectos de la regulación emocional.

Huicho (2020) realizó una investigación para determinar la existencia de la influencia de la regulación emocional en las estrategias de afrontamiento al estrés en el contexto de la Pandemia en jóvenes universitarios. La muestra estuvo constituida por 333 estudiantes, utilizó instrumentos estandarizados como el Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE) y el cuestionario de Regulación emocional (ERQ). Se obtuvieron resultados que indicaron que existe una influencia de la regulación emocional frente a algunas de las estrategias de afrontamiento al estrés.

Marcelo (2021) realizó una investigación para determinar la relación entre satisfacción de vida y resolución de conflictos, en la cual la muestra estuvo conformada por 106 estudiantes víctimas de violencia escolar. Para ello utilizó la escala de Satisfacción de vida y el cuestionario CONFLICTALK. Los resultados indicaron que existe una correlación positiva media entre satisfacción de vida y el estilo cooperativo ( $r=-0.28$ ), también se encontró una correlación negativa media entre satisfacción de vida y el estilo evitativo ( $r=-0.35$ ) y agresivo ( $r=-0.20$ ). Así mismo, el estilo predominante en los estudiantes es el cooperativo en un 81,1%.

Auris (2022) realizó una investigación con la finalidad de identificar la relación entre la regulación emocional y el riesgo suicida. La muestra estuvo conformada por 369 universitarios, para llevar a cabo el estudio se utilizó la Escala DERS-S SF y la escala de

suicidalidad de OKASHA. Los resultados mostraron que existe una relación significativa entre la regulación emocional y el riesgo suicida ( $Rho=0.495$ ). Así mismo, el 43,2% de los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel promedio de regulación emocional. Se concluye que si el nivel de regulación es alto, el riesgo suicida será menor.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo General***

Determinar la relación entre la desregulación emocional y las estrategias de resolución de conflictos en estudiantes universitarios.

#### ***1.3.2. Objetivos Específicos***

1. Identificar la relación entre las dimensiones de la desregulación emocional y las estrategias de resolución de conflicto
2. Identificar los niveles de desregulación emocional de los estudiantes universitarios.
3. Identificar las estrategias de resolución de conflictos de los estudiantes universitarios.
4. Analizar diferencias significativas de las variables estudiadas según sexo, procedencia y edad.

### **1.4. Justificación**

Esta investigación servirá como antecedente y contribuirá para futuros trabajos ya que cuenta con aspectos teóricos actualizados y confiables en referencia a las dos variables estudiadas.

Este trabajo también espera brindar propiedades psicométricas que impulsen nuevas investigaciones con otro diseño o enfoque, con poblaciones de distintos grupos etarios clínicos o no clínicos.

Asimismo, en un nivel práctico, establecer una relación entre la regulación emocional y la resolución de conflictos puede dar inicio a programas de intervención en niños y

adolescentes para el aprendizaje de estrategias de regulación emocional. Adicionalmente, este estudio puede servir como antecedente para trabajos experimentales para los conflictos sociales.

Se espera también que contribuya en un nivel más complejo, ya que una adecuada regulación emocional está relacionada a la toma de decisiones la cual contribuye en las situaciones personales, sociales, laborales y políticos.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. Hipótesis General***

Existe una relación directa estadísticamente significativa entre desregulación emocional y la estrategia Evitativo y Agresivo; e inversa con la estrategia Cooperativo.

### ***1.5.2. Hipótesis específicas***

1. Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de Desregulación emocional y las estrategias de Resolución de conflictos.
2. Existen diferencias estadísticamente significativas en los constructos estudiados según sexo.
3. Existen diferencias estadísticamente significativas en los constructos estudiados según lugar de procedencia.
4. Existen diferencias estadísticamente significativas en los constructos estudiados según la edad.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Regulación emocional

Gross y Thompson (1994, como se citó en Caqueo et al., 2020) definen a la regulación emocional como un conjunto de procesos tanto intrínsecos como extrínsecos que tiene como finalidad controlar, mantener y modificar reacciones emocionales positivas y negativas. Mientras que para Gratz y Roemer (2004, como se citó en Perez et al., 2020) refieren la regulación emocional como comprensión y aceptación de las emociones, así mismo está relacionado al control de impulsos y a la regulación de la respuesta emocional.

Gross (1998, como se citó en Perez et al., 2020) postula el modelo de Proceso, compuesta por 4 fases para la producción de emociones: (1) presentación de situaciones, (2) identificación y significado, (3) selección de técnicas para el manejo e (4) implementación de respuestas. En contraste, Seligowski y Orcutt (2015, como se citó en Muñoz et al., 2016) trabajan en un modelo factorial en base a características observables.

Una de las capacidades implicadas en la regulación emocional es la conciencia, descrita por Caycedo et al. (2005, como se citó en Muñoz et al. 2016) nos dicen que la mencionada habilidad permite el reconocimiento y contextualización de las emociones, entre otros registros conductuales para el manejo de respuestas emocionales, para finalmente poder modular de manera eficaz su comportamiento.

Tomando en cuenta los aportes de la neurología, uno de los estudios recientes hecho por Villegas et al. (2015) analiza la relación del tamaño de la amígdala y la regulación emocional, en el cual los resultados develaron que las personas con más tamaño de amígdala tenían mayor era la alteración debido a la presencia de incongruencias afectivas.

#### 2.1.1. Emoción

Múltiples teorías tratan de explicar las emociones con un modelo tridimensional de respuesta: conductual/expresivo, fisiológico/adaptativo y cognitivo/subjetivo. Asimismo, se

consideran algunos factores aceptados por los distintos autores que tratan de definir las emociones, entre las cuales están las reacciones fisiológicas, del cual está encargado el Sistema Nervioso (Levenson et al., 1992; como se citó en Fernández et al., 2010).

Se encuentra también, el afrontamiento, denominado tendencia a la acción por Lazarus (1991, como se citó en Fernández et al., 2010) que es una acción tomada como respuesta ante una situación del entorno.

Un tercer factor, descrito por Vallerand y Blanchard (2000, como se citó en Fernández et al., 2010) es la experiencia subjetiva de una emoción, la cual es descrita por el ser humano como irritabilidad o ansiedad. Este factor trabaja como señales de aviso que tienen como objetivo enfocar nuestra atención.

El cuarto elemento, está explicado por Ortony et al. (1988, como se citó en Fernández et al., 2010) que describe como un proceso cognitivo a la emoción, en el que postulan que los individuos interpretan de manera distinta cada situación por lo tanto asumen una valoración de la emoción, positiva o negativa. Concluyen que dependiendo de la interpretación de la persona, una situación similar puede provocar emociones diferentes.

Para Reeves (1994, como se citó en Lauretti et al., 2007) las emociones cumplen 3 funciones: adaptativa, motivacional, social. Para la función adaptativa, la emoción es la encargada de preparar al organismo para la conducta necesaria y eficaz, que está guiada por las condiciones ambientales, regulando hacia un objetivo. La función motivacional, sostiene que la relación emoción - motivación es fundamental ya que la conducta motivada presenta dos características: Dirección e intensidad, por lo tanto la emoción brinda la energía necesaria a la conducta motivada para realizar la actividad de manera más eficaz. Y, la función social está relacionada con la expresión de las emociones, con el objetivo de permitir que las personas puedan predecir el comportamiento, siendo es fundamental para las relaciones interpersonales.

La inhibición de ella puede provocar alteraciones en las relaciones sociales o incluso el funcionamiento de grupos.

**2.1.1.1. Factores fisiológicos.** En el siglo XIX se vio un avance a nivel de investigación y descubrimiento en fisiología, la cual también permitió mayor conocimiento con respecto a las respuestas fisiológicas de las emociones. La activación es uno de los conceptos propuestos para este apartado, definido como un proceso complejo continuo a nivel corporal en el que están implicados múltiples sistemas del organismo (Fernández et al., 2010).

**A. Teoría William-James.** William James postuló que la emoción o sentimiento era consecuencia de los cambios fisiológicos ocasionados por algunos estímulos. Lange (1992, como se citó en Fernández et al., 2010) postuló una teoría similar al de James, donde la emoción es producto de la propiocepción

**B. Teoría de Walter R. Cannon.** Cannon analizó las teorías propuestas por James y Lange, se centró en cinco objeciones. (1) Las simpatectomías o vagotomías no desaparecen las conductas emocionales. (2) Los cambios viscerales pueden producirse por emociones distintas o con estados no emocionales como el ejercicio físico. (3) Las vísceras no poseen muchas terminaciones nerviosas, por lo tanto no puede haber mucha diferenciación de los procesos fisiológicos. (4) Las respuestas del Sistema Nervioso son más lentas en comparación a las emocionales (5) La inducción artificial de cambios viscerales no provocan reacciones emocionales. Es así que postula su teoría, explicando que los cambios fisiológicos son iguales para diferentes emociones y que tienen como objetivo preparar el organismo ante una situación de emergencia. Además, se inician investigaciones de corte neurológicas gracias a las referencias de la teoría Cannon-Bard.

### **2.1.1.2. Orientaciones de estudio**

**A. Conductual.** Se basan principalmente en los principios de aprendizaje, toman en cuenta 2 conceptos, el primero basado en el mismo aprendizaje y el segundo enfocado en el

estudio del miedo/ansiedad tomado como parte importante del proceso emocional. Para el área conductual lo importante es el estudio de las leyes de aprendizaje de la conducta emocional, gracias a ello muchos autores han dedicado sus esfuerzos a estudios que contribuyen con el conocimiento de la modificación de conducta.

**B. Biológica.** Estudiado por la neurociencia afectiva, tiene como objetivo definir y analizar los procesos emocionales y los circuitos cerebrales concomitantes. Fue Walter Cannon uno de los principales investigadores que impulsó el estudio de la neurobiología de las emociones, pero fue Papez (1937, como se citó en Fernández et al., 2010) quien planteó una teoría en el que canaliza dos aspectos de la emoción, el primero es el “canal del pensamiento” que permite la transmisión de datos sensoriales que viajan por el tálamo hacia las zonas laterales del neocórtex y es en esa zona que las sensaciones se transforman en pensamientos, recuerdos y percepciones, el segundo es el “canal del sentimiento” en donde se produce la experiencia subjetiva que brinda propiedades afectivas a los estímulos. Una de las investigaciones más importantes y que aportaron mayor conocimiento fue el estudio de la Amígdala, que se inició debido a su asociación con el condicionamiento del miedo y respuesta de defensa. (Fernández et al., 2010). Además de considerar la Amígdala como parte fundamental para el proceso de la emoción, estudios actuales implican también al córtex prefrontal específicamente el orbital y medial.

**C. Cognitiva.** Desde la teoría de William James, se entiende que la emoción se da tras la percepción subjetiva de la activación fisiológica en respuesta a un estímulo. Una contribución para entender los procesos cognitivos en las emociones es el de Marañón (1924, como se citó en Chóliz, 2005) que dio inicio a teorías que postulaban que es necesaria la activación fisiológica, pero no es suficiente para la producción de una emoción. Al realizar investigaciones donde inyectó adrenalina a 210 participantes, concluyó que son importantes los factores cognitivos para la experiencia emocional.

Algunos de los procesos cognitivos implicados son (a) Valoración cognitiva, fue Lazarus (1977, como se citó en Chóliz, 2005) quien plantea un modelo basado en su propia teoría cognitiva del estrés, en la cual sostiene que no es necesario plantear si la emoción sucede o no después de la cognición ya que la relación es bidireccional. (b) Atribución de causalidad, para Weiner (1980, como se citó en Chóliz, 2005) menciona que la reacción emocional puede ser analizado siguiendo la secuencia: Atribución-emoción-acción. (c) control de evaluación de los estímulos, explica que los estímulos internos y externos se evalúan en orden a través de cinco fases (novedad del estímulo, dimensión placentera-displacentera, meta o necesidad, capacidad para enfrentarse a la situación y compatibilidad con las normas sociales) y es debido a ello que surgen las emociones correspondientes. (d) procesamiento de la información emocionalmente relevante, Mathews y Mcleod (1994, como se citó en Chóliz, 2005) describen que los estados emocionales se relacionan con patrones del procesamiento de la información emocionalmente relevante.

### ***2.1.2. Desregulación emocional***

Se considera como un problema de salud pública debido a su correlación, demostrada en investigaciones, con el consumo de sustancias, deterioro de la calidad de vida, malestar psicológico, entre otros. Desde el enfoque cognitivo conductual, se define como: “alta vulnerabilidad emocional para regular la emoción”(Linehan, 1993 como se citó en Muñoz et al., 2016, p. 43).

Gratz y Roemer (2004, como se citó en Muñoz et al., 2016) desarrollaron la Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS) con el cual buscan medir características de la Desregulación emocional, el cual posee seis dimensiones (1) no aceptación (2) metas (3) impulsividad (4) estrategias (5) conciencia (6) claridad.

Para los autores, la dimensión No aceptación está relacionada a la reacción negativa tomada por la persona respecto a las respuestas emocionales de la misma u otros. La dimensión

conductas dirigidas a metas hace referencia a que las emociones interfieren una acción dirigida a la realización de una meta. Con respecto a la impulsividad, se describe como el problema para regular el propio comportamiento durante la experiencia de una emoción de alta intensidad. La dimensión estrategia se refiere a las escasas habilidades de para modular las emociones. Consciencia, explica las dificultades que tiene el individuo para reconocer e identificar sus emociones. Finalmente la dimensión claridad refiere que el individuo mientras experimenta la emoción es capaz de reconocerlas y diferenciarlas. (Gratz y Roemer, 2004, como se citó en Muñoz et al., 2016).

## **2.2. Resolución de conflictos**

Es un concepto que implica estilos de resolución de conflictos, la cual es la habilidad que tiene la persona de manejar dicho conflicto (Garaigordobil y Maganto, 2011). Diversas investigaciones como la de Black (2000, como se citó en Garaigordobil y Maganto, 2011) encontraron que hay una diferencia significativa según sexo, siendo que las mujeres presentan mejores estilos de resolución de conflictos y habilidades de comunicación. Asimismo Alexander (2001, como se citó en Garaigordobil y Maganto, 2011) analizó y concluyó que son las mujeres las que más usan las estrategias cooperativas.

Tomando en cuenta el desarrollo cognitivo del ser humano, sugiere que mientras aumenta la edad, aumenta también la capacidad de ver el punto de vista de las otras personas, suponiendo así, que existe una mejoría en la capacidad de solucionar conflictos (Garaigordobil y Maganto, 2011).

Kimsey y Fuller (2003) crearon el instrumento CONFLICTALK para poder evaluar los estilos de comunicación en jóvenes y adolescentes. Los autores argumentan que es necesario comprender los estilos de conflictos de uno mismo y de las otras personas para poder incrementar la capacidad de enfrentamiento y negociación en situaciones de conflicto.

El instrumento consta de tres estilos: a) orientado hacia el problema (cooperativo) el cual describe a la persona como alguien que muestra preocupación por el motivo del origen del suceso conflictivo y el enfoque de la solución más adecuada al problema con el apoyo de la otra parte en conflicto. (b) orientado en los otros (evitativo) hace referencia a la concepción del conflicto como algo malo, se enfoca en la felicidad de la otra persona y actúa de manera pasiva. Y (c) orientado en sí mismo (agresivo) la persona se centra solo en ella, utiliza sólo sus formas de afrontar el problema, actuando de manera autoritaria y agresiva. (Garaigordobil, 2009).

### **2.2.1. Conflicto**

De manera general Alvarado (2003, como se citó en Caicedo y Verú, 2015) define el conflicto como un estado iniciado por deseos contradictorios ocasionando dificultades interpersonales y a nivel social. Por otro lado, para Suárez (1996, como se citó en Caicedo y Verú, 2015) el conflicto es un proceso que nace, crece, evoluciona y en ocasiones puede transformarse o disolverse dependiendo de una oportuna intervención y solución con la participación de las partes involucradas. Así mismo, Smith y Mackie (1995, como se citó en Caicedo y Verú, 2015) lo definen como una percepción e incompatibilidad de las metas, y una de las partes considera perjudicial lo que la otra persona desea. Mientras que Bonilla (1998, como se citó en Caicedo y Verú, 2015) considera como variables situacionales: social, familiar, interpersonal y personal que pone a los individuos en contradicción, provocando oposición de dos o más partes.

Para Redorta (2007, como se citó en Caicedo y Verú, 2015) el conflicto es un problema en el que se ven procesos cognitivos y emocionales en el que bajo la percepción de las partes involucradas, sus metas son incompatibles. Propone que en el conflicto existen 5 niveles (a) interpersonal, (b) intrapersonal, (c) grupal, (d) intergrupal y (e) social.

### **2.3. Regulación emocional y resolución de conflictos**

En todo proceso psicológico participa una reacción emocional, indiferente a su magnitud o intensidad. (Chóliz, 2005).

Márquez (2019) analiza que a través de un programa de intervención pedagógica se ven resultados favorables con respecto a la regulación emocional y cómo ésta influye en la solución pacífica de conflictos, haciendo énfasis en el reconocimiento de emociones, que a pesar de contar con una muestra de preescolares y tomando en cuenta su desarrollo biopsicosocial, concluye que gracias a dicha intervención pedagógica se logra ver resultados positivos.

Con respecto a otro grupo etario, Campos (2014) realiza una investigación que nos permite ver la relación entre la desregulación emocional y la resolución de conflictos enfocados en problemas de pareja centrándose en que los resultados indicaron que aquellas personas que tenían menos dificultades en la regulación de sus emociones utilizan mejor las estrategias para la resolución de sus conflictos, además de ello verificó que las personas que demostraban menos problemas para la regulación de sus emociones y las que utilizaban menos las estrategias agresivas o evitación presentaban niveles más altos de satisfacción conyugal.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo de investigación**

Esta investigación es no experimental ya que no se realizó la manipulación de variables, de diseño descriptivo correlacional porque se busca conocer la relación entre dos variables, de corte transversal y de tipo cuantitativo, debido a que la recolección de datos es recogida en un determinado momento y para comprobar la hipótesis planteada se utilizó análisis estadísticos (Hernández et al., 2014).

#### **3.2. Ámbito temporal y espacial**

El presente trabajo se limita a una Universidad Privada entre agosto del 2022 y marzo del 2023. La recolección de datos se realizó en los meses de enero y marzo del 2023 en una Universidad Privada.

### 3.3. Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Regulación emocional	Definido como un proceso que mantiene, modula y cambia la intensidad, ocurrencia y duración de estados emocionales y procesos orgánicos (Thompson, 1994).	La regulación emocional puede definirse como la conciencia, comprensión y aceptación de las emociones, incluyendo el control de impulsos y la	Dificultades en la regulación de impulsos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Experimento mis emociones como abrumadoras y fuera de control.</li> <li>2. Cuando estoy emocionalmente mal, me pongo fuera de control.</li> <li>3. Cuando estoy emocionalmente mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido.</li> <li>4. Cuando estoy emocionalmente mal, me siento fuera de control.</li> <li>5. Cuando estoy emocionalmente mal, creo que puedo mantener el control de mi comportamiento.</li> </ol>	Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

---

modulación de  
las respuestas  
emocionales.

6. Cuando estoy emocionalmente mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.
  7. Cuando estoy emocionalmente mal, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.
  8. Cuando estoy emocionalmente mal, creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.
  9. Cuando estoy emocionalmente mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.
  10. Cuando estoy emocionalmente mal, me toma mucho tiempo sentirme mejor.
- Cuando estoy emocionalmente mal, mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).
-

---

Falta de  
aceptación  
emocional

1. Cuando estoy emocionalmente mal, me enojo conmigo mismo por sentirme de esa manera.
  2. Cuando estoy emocionalmente mal, me avergüenzo por sentirme de esa manera.
  3. Cuando estoy emocionalmente mal, me irrito conmigo misma por sentirme de esa manera
  4. Cuando estoy emocionalmente mal, me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.
  5. Cuando estoy emocionalmente mal, me siento como una persona débil.
  6. Cuando estoy emocionalmente mal, me siento culpable por sentirme de esa manera.
  7. Cuando estoy emocionalmente mal, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo.
-

- 
- |  |    |  |
|--|----|--|
| Falta de<br>conciencia<br>emocional                    | 1. | Presto atención a cómo me siento.  |
|  | 2. | Estoy atento a mis sentimientos.   |
|  | 3. | Le doy importancia a lo que siento.  |
|  | 4. | Cuando estoy emocionalmente mal, creo que mis sentimientos son válidos e importantes.                |
|  | 5. | Cuando estoy emocionalmente mal, sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después.          |
|  | 6. | Cuando estoy emocionalmente mal, me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo. |
| Interferencias<br>en conductas<br>dirigidas a<br>metas | 1. | Cuando estoy emocionalmente mal, tengo dificultad para hacer mi trabajo.                             |
|  | 2. | Cuando estoy emocionalmente mal, me es difícil concentrarme en otras cosas.                          |
-

- 
- Falta de claridad emocional
3. Cuando estoy emocionalmente mal, puedo cumplir con lo que tengo que hacer.
  4. Cuando estoy emocionalmente mal, tengo dificultades para concentrarme.
  5. Cuando estoy emocionalmente mal, se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.
  1. Tengo claro lo que siento ya sea enojo, alegría, tristeza, etc).
  2. No tengo idea de cómo me siento.
  3. Me resulta difícil comprender cómo me siento.
  4. Sé exactamente cómo me siento.
  5. Estoy confundida sobre cómo me siento.
  6. Cuando estoy emocionalmente mal, sé reconocer exactamente cómo me siento.
-

<p>Resolución de conflictos</p> <p>de un conjunto de etapas y habilidades que tienen como objetivo disminuir consecuencias negativas de los conflictos (Ortego et al., sf).</p>	<p>En consenso de varias definiciones hechas por diferentes autores, se puede decir que es comunicativo. Kimsey y Fuller plantean que la resolución de conflictos consta de tres estilos de resolución de conflicto. Enfocado hacia mi mismo,</p>	<p>Enfocado en sí mismo (Agresivo)</p> <p>Enfocado al problema (Cooperativo)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No te das cuenta de lo estúpido que eres.</li> <li>2. ¡Callate! ¡No tienes razón! No voy a escucharte.</li> <li>3. ¡Es culpa tuya! Y no voy a ayudarte.</li> <li>4. Harás lo que yo te digo. ¡Te voy a obligar!</li> <li>5. Si no quieres hacerlo, olvídale: ya se lo pediré a algún otro.</li> <li>6. No puedes hacer nada. Apártate de mi camino y déjame hacerlo.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Debemos conversar de lo que está ocurriendo.</li> <li>2. Tenemos que resolver este problemas.</li> <li>3. Vamos a hablar sobre esto y encontrar una solución.</li> <li>4. Funcionará si trabajamos juntos.</li> </ol>	<p>Cuestionario de resolución de conflictos (CONFLICT TALK)</p>
---	---	--	---	---

---

enfocado hacia el		5. Trabajaremos para sacar esto adelante.
problema y		6. Necesitamos concretar juntos cual es el
enfocado hacia		problema.
los otros.	Enfocado en	1. Esto no me parece. Simplemente, no sé cómo
	los otros	hacer que te sientas mejor.
	(Evitativo)	2. No te sirvo de ayuda. Nunca sé qué decir.
		3. Quisiera que pudiéramos evitar todo este asunto.
		4. De acuerdo, me rindo, lo que tú quieras.
		5. No quiero hacer esto nunca más. Vamos cada
		uno por su lado.
		Esto no va a ninguna parte, olvidemos todo el asunto,
		¿De acuerdo?.

---

### 3.4. Población y muestra

La población está conformada por 176 estudiantes de Psicología pertenecientes al tercer y cuarto año de la carrera, se consideró a varones y mujeres con edades entre 18 a 40 años de una Universidad Privada en Lima Metropolitana.

Para la elección de la muestra se utilizó el tipo de muestro no probabilístico por conveniencia, ya que no es dependiente de la probabilidad, sino de la elección por características del proyecto propuesto por el investigador, que además son accesibles a la investigación. (Hernández et al., 2014). Está conformada por 162 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada y deben contar con las siguientes características descritas. De las cuales:

**Tabla 1**

*Características de la muestra*

Características		Frecuencia	Porcentaje
<b>Sexo</b>	Masculino	41	25,3%
	Femenino	121	74,7%
<b>Lugar de Procedencia</b>	Lima	82	50,6%
	Provincia	80	49,4%
<b>Edad</b>	Grupo 1 (18-21 años)	24	14.8
	Grupo 2 (22-25 años)	112	69.1
	Grupo 3 (26-29 años)	18	11.1
	Grupo 4 (30-36 años)	8	4.9

n=162

*Nota.* La tabla 1 muestra que del total de la muestra (n=162), la mayoría es de sexo femenino, siendo 121 (74,7%) y el sexo masculino con un total de 41 (25,3%). Se observa que del total de participantes, 82 (50,6%) provienen de la ciudad de Lima, mientras que 80 (49,4%) nacieron en provincia. En cuanto a la edad, se tiene al grupo 1 (18-21 años) con 24 (14,8%) participantes, grupo 2 (22-25 años); 112 (69,1%) alumnos, grupo 3 (26-29 años); 18 (11,1%) alumnos y grupo 4 (30-36 años); 8 (4,9%) participantes.

#### Criterios de inclusión

- Pertenecer a la carrera de Psicología.
- Cursar estudios Universitarios.
- Lengua materna: castellano

#### Criterios de exclusión

- Dificultades en las relaciones interpersonales (TEA).
- Dificultades en la lectoescritura.
- Menores de 18 años.
- Estudiantes de otras carreras.

### **3.5. Instrumentos**

El instrumento para medir la variable desregulación emocional es la *Escala de Dificultades en la Regulación emocional - DERS* propuesta por Gratz y Roemer en el año 2004, creada para evaluar la desregulación emocional a nivel general y por dimensiones: no aceptación de respuestas emocionales (no aceptación), dificultades en conductas dirigidas a metas cuando se está alterado (metas), dificultades para controlar comportamientos impulsivos cuando se está alterado (impulsividad), acceso limitado a estrategias de regulación emocional percibidas como efectivas (estrategias), falta de conciencia emocional (consciencia) y falta de claridad emocional (claridad). El instrumento posee una confiabilidad de .93 y cuenta con validez de constructo y predictiva. En el 2019, Magallanes y Sialer realizaron la adaptación

peruana realizando sus propiedades psicométricas en la cual se redujeron de 6 factores originales a 5: Dificultades en la regulación de impulsos (dci), Falta de aceptación emocional (ae), Falta de conciencia emocional (fce), Interferencia en conductas dirigidas a metas (icm) y Falta de claridad emocional (fcem). Con respecto a la confiabilidad obtuvieron un alfa de Cronbach entre .72 y .86, el coeficiente de omega entre .74 y .87 y una validez de constructo adecuada.

Para la medición de las estrategias de resolución de conflictos se utilizó el *Cuestionario para resolver conflictos - CONFLICTALK* realizado por Kimsey y Fuller en el 2003, con el objetivo de determinar los estilos de mensajes y abordaje de resolución de conflictos. Los autores proponen que esta variable consta de tres estilos: Enfocado en sí mismo AG (agresivo), enfocado en el problema COO (cooperativo) y enfocado en los otros PA (evitativo). Se obtuvo la confiabilidad por coeficiente Alfa de Cronbach de: COO (.97), AG(.81), PA(.63) En el 2021 Gil e Ichaccaya realizaron la adaptación, encontrando una validez de contenido por juicio de expertos suficiente y obtuvieron un alfa de Cronbach de .821

### **3.6. Procedimientos**

- a. Se realizó la recolección de información confiable para la elaboración del proyecto.
- b. Se envió el Proyecto al correo de la Universidad para ser aprobado.
- c. Se recibió confirmación vía correo electrónico.
- d. Se solicitó asignación de asesor.
- e. Se asignó asesor y facilidades para el contacto.
- f. Se realizó la revisión y corrección del asesor.
- g. Se entregó correcciones al asesor.
- h. Se solicitó autorización a los autores de los instrumentos.
- i. Se elaboró y envió el consentimiento informado y el Formulario de los cuestionarios a través de la Plataforma Google Forms.

- j. Se elaboró y realizó el análisis estadístico en la base de datos del programa SPSS.
- k. Se elaboró y entregó el Informe para corrección.
- l. Se entregó el informe corregido para su aprobación.

### **3.7. Análisis de datos**

Se realizó una prueba para determinar el ajuste de la distribución a través de Kolmogorov Smirnov, la cual nos permitió saber que los datos no siguen una distribución normal y se decidió utilizar pruebas no paramétricas. Se analizó la correlación entre las variables a través del Análisis de Correlación de Spearman. Mientras que para los objetivos específicos se utilizará la prueba de U de Mann-Whitney (sexo y lugar de procedencia) y Kruskal Wallis (edad). Para ello se utilizó el software SPSS.

### **3.8. Consideraciones éticas**

Para realizar el presente estudio se consideró medidas éticas tales como confidencialidad, siendo los formularios llenados de manera anónima para evitar que los datos personales brindados puedan ser utilizados para otros fines. Se contó también con el consentimiento informado, el cual fue enviado antes de realizar los cuestionarios. Se solicitó el permiso para el uso de los instrumentos a los autores de cada instrumento.

## IV. RESULTADOS

Esta investigación presenta como objetivo determinar la relación entre la Desregulación emocional y la Resolución de conflictos. Para ello se plantea como objetivos específicos identificar los niveles de las variables en los estudiantes universitarios. Así mismo, se tiene como objetivos analizar las diferencias significativas de las variables según sexo, lugar de procedencia y edad.

### 4.1. Objetivo general: Relación entre la desregulación emocional y las estrategias de resolución de conflictos

**Tabla 2**

*Correlación entre la variable Desregulación emocional y las estrategias de Resolución de conflictos.*

n=162

Variable		Coefficiente de correlación de Spearman	Sig. (bilateral)
Resolución de conflictos	Cooperativo	-,596**	.000
	Evitativo	,259**	.001
	Agresivo	,629**	.000

*Nota.* La tabla 2 muestra los resultados que indican que existe una relación inversa y de magnitud moderada ( $-.59 < \rho < -.40$ ) estadísticamente significativa ( $p < .001$ ) entre la variable Desregulación emocional y la estrategia Cooperativo. Lo cual indica que a mayor nivel de Desregulación emocional menor uso de la estrategia Cooperativo de Resolución de conflictos. Se muestra que la variable Desregulación emocional tiene una correlación positiva, de magnitud alta ( $.60 < \rho < .79$ ) y estadísticamente significativa ( $p < .001$ ) con la estrategia Agresivo, esto indica que a mayor nivel de Desregulación emocional mayor será el uso de la estrategia Agresivo. Asimismo, se muestra que existe correlación positiva y de magnitud baja

(.20 < rho < .39) estadísticamente significativo ( $p < .05$ ), esto indica que a mayor puntaje de Desregulación emocional mayor será el uso de la estrategia Evitativo.

**Tabla 3**

*Correlación entre las dimensiones de la variable Desregulación emocional y los estilos de Resolución de conflictos*

Desregulación emocional	Resolución de conflictos					
	Cooperativo		Evitativo		Agresivo	
	Coefficiente de correlación de Spearman	Sig. (bilateral)	Coefficiente de correlación de Spearman	Sig. (bilateral)	Coefficiente de correlación de Spearman	Sig. (bilateral)
<b>ae</b>	-,425**	.000	,217**	.006	,432**	.000
<b>icm</b>	-,342**	.000	0.15	.056	,399**	.000
<b>dci</b>	-,399**	.000	,216**	.006	,389**	.000
<b>fce</b>	-,384**	.000	,210**	.007	,372**	.000
<b>fcem</b>	-,453**	.000	0.117	.137	,462**	.000

ae: aceptación emocional icm: interferencia en conductas dirigidas a metas dci: dificultad en el control de impulsos fce: falta de conciencia emocional fcem: falta de claridad emocional.

*Nota.* La tabla 3 muestra que todas las dimensiones de la variable desregulación emocional tienen una correlación inversa, de magnitud moderada ( $-.50 < \rho < -.30$ ) estadísticamente significativa ( $p < .001$ ) con la estrategia Cooperativo, es decir que a mayor nivel de desregulación emocional menor será el empleo de las estrategias de tipo “cooperativo”. Mientras que sólo la dimensión ae , dci y fce ( $p < .05$ ) tienen correlación positiva, de magnitud

baja ( $.20 < \rho < .39$ ) estadísticamente significativa con la estrategia de tipo “evitativo”. Por lo tanto a mayor puntaje en desregulación emocional mayor será el puntaje de la estrategia “evitativo”. Finalmente, los resultados indican que existe correlación directa, de magnitud baja ( $.20 < \rho < .39$ ) y moderado ( $.40 < \rho < .59$ ) estadísticamente significativa ( $p < .001$ ) entre todas las dimensiones de Desregulación emocional y la estrategia “agresivo”.

## 4.2. Análisis descriptivo

Tabla 4

*Distribución de los datos obtenidos*

Variables	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
<b>Desregulación emocional</b>	.094	162	.001
<b>Cooperativo</b>	.182	162	.000
<b>Evitativo</b>	.214	162	.000
<b>Agresivo</b>	.222	162	.000

*Nota.* Para determinar el ajuste de la distribución de los datos a la distribución normal se utilizó la prueba estadística de Kolmogorov - Smirnov. Como resultado se obtuvo que el p valor (.001) es menor al valor de significancia (0.05) . Lo cual rechaza la  $H_0$ , concluyendo que los datos no siguen una distribución normal.

**4.3. Objetivo específico: Identificar los niveles de desregulación emocional de los estudiantes universitarios.**

**Tabla 5***Frecuencia de los niveles de Desregulación emocional*

<b>Desregulación</b>		
<b>emocional</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nivel Bajo</b>	29	17.9%
<b>Nivel medio</b>	102	63.0%
<b>Nivel alto</b>	31	19.1%
<b>Total</b>	162	100.0

*Nota.* Los resultados muestran que del total de la muestra el 17,9% se encuentra en nivel bajo de Desregulación emocional, el 63%; un nivel moderado y el 19,1%; en el nivel alto. Lo cual nos indica que los universitarios presentan en su mayoría un nivel moderado de Desregulación emocional.

#### **4.4. Objetivo específico: Identificar las estrategias de resolución de conflictos.**

**Tabla 6***Frecuencia de estrategias de Resolución de conflictos*

<b>Resolución de</b>		
<b>conflictos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Agresivo</b>	56	34.6%
<b>Cooperativo</b>	59	36.4%
<b>Evitativo</b>	47	29.0/5
<b>Total</b>	162	100.0

*Nota.* En la tabla 6 los resultados muestran que del total de muestra el 34,6% utiliza la estrategia Agresivo de Resolución de conflictos, el 36,4%; la estrategia Cooperativo y el 29% utiliza la estrategia Evitativo. Esto nos indica que en los universitarios predomina el uso de estrategia Cooperativo.

**4.5. Objetivo específico: Analizar diferencias significativas de las variables estudiadas según sexo, procedencia y edad.**

**Tabla 7**

*Diferencias significativas de las variable Desregulación emocional y Resolución de conflictos según sexo, lugar de procedencia y edad.*

<b>Variables</b>		<b>U</b>	<b>Sig.</b>
<b>Desregulación emocional</b>	<b>Sexo</b>	2397.5	0.708
	<b>Lugar de Procedencia</b>	3180.5	0.697
		<b>X<sup>2</sup></b>	<b>Sig.</b>
	<b>Edad</b>	2.526	0.471
		<b>U</b>	<b>Sig.</b>
<b>Cooperativo</b>		2241.5	0.356
<b>Agresivo</b>	<b>Sexo</b>	2316	0.525
<b>Evitativo</b>		2277.5	0.432
<b>Cooperativo</b>		3043.5	0.427
<b>Agresivo</b>	<b>Lugar de Procedencia</b>	2820	0.122
<b>Evitativo</b>		2724	0.061
		<b>X<sup>2</sup></b>	<b>Sig.</b>
<b>Cooperativo</b>		1.857	0.603
<b>Agresivo</b>	<b>Edad</b>	1.001	0.801
<b>Evitativo</b>		1.313	0.726

*Nota.* La tabla 7 muestra que no existen diferencias estadísticamente significativas en la variable Desregulación emocional según la variable sexo, lugar de procedencia y edad ( $p > .05$ ). No existen diferencias estadísticamente significativas en la variable Resolución de conflictos según sexo, lugar de procedencia y edad ( $p > .05$ ).

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Como objetivo general de este estudio se planteó la relación entre la Desregulación emocional y las estrategias de Resolución de conflictos. El análisis de correlación de Spearman, muestra que existe una correlación estadísticamente significativa ( $p < .001$ ) positiva (evitativo y agresivo) y negativa (cooperativa), de magnitud baja ( $.20 < \rho < .39$ ), moderado ( $-.59 < \rho < -.40$ ) y alto ( $.60 < \rho < .79$ ) lo cual coincide con la investigación de Guiza (2017) quien muestra como resultado que la regulación emocional tiene correlación negativa y significativa ( $r_s = -.008, p < .05$ ). De igual modo, Mosquera (2020) realizó una investigación para determinar la relación entre la regulación emocional y la resolución de conflictos, resultando negativa y estadísticamente significativa ( $r = -.144, p < .05$ ). Estos resultados están apoyados en las definiciones de Gratz y Roemer (2014), de acuerdo a ellos la desregulación emocional tiene que ver con la falta de control de impulsos y baja capacidad de reconocer nuestras propias emociones, los cuales están estrechamente relacionados con lo propuesto por Kimsey y Fuller (2003) con respecto a sus estilos para afrontar los conflictos. Adicional a ello, Redorta (2007, como se citó en Caicedo y Verú, 2015) explica que en el conflicto se tienen que considerar procesos cognitivos y emocionales.

Los resultados de los objetivos específicos determinan que existe correlación entre todas las dimensiones de desregulación emocional, inversa ( $p < .001$ ) con la estrategia cooperativo y directa con la estrategia agresivo ( $p < .001$ ). Solo las dimensiones ae, dci y fce presentan correlación directa con la estrategia evitativo ( $p < .05$ ). De manera contraria a nuestros resultados, Campos (2014) determina que la dimensión ae con la estrategia colaboración ( $r = .030, p > .05$ ) presentan correlación positiva y la única correlación significativa negativa es la dimensión fce y colaboración ( $r = -.359, p < .05$ ) y la dimensión dci con colaboración ( $p > .05$ ) no presenta correlación estadísticamente significativa. La posible diferencia entre los resultados pueden verse afectados por la elección de instrumentos, ya que

Campos utilizó Conflict and Problem -Solving Scales para medir la variable resolución de conflictos, una escala más adecuada a la población considerada por su autora, personas que se encontraban en una relación de pareja y que además tengan un periodo de convivencia no menor a 3 años. Se encuentra también, que el DERS, validado a la población portuguesa, presenta 5 factores excluyendo a “falta de claridad emocional” mientras que la adaptación peruana, en el análisis factorial opta por juntar dos dimensiones: “acceso limitado a estrategias de regulación emocional” y “dificultades en el control de impulsos” y eliminar el ítem 15.

Como parte de los objetivos específicos se obtuvo también que la variable Desregulación emocional se encuentra en un nivel moderado (63%) en los universitarios. De igual manera Auris (2022) realizó una investigación para determinar la existencia de relación entre desregulación emocional y riesgo suicida, los resultados mostraron que los universitarios se encuentran en un nivel promedio (43,2%) de Desregulación emocional. De manera contraria, Cabanach et al. (2017) analizaron la relación entre la Regulación emocional y el estrés académico, en este estudio obtuvieron que la mayor parte de la muestra, el 59,72% (301 sujetos), se encontraba en un nivel bajo de Desregulación emocional. Al igual que el objetivo general, este contraste puede deberse a la diferencia en la adaptación española del DERS, que aunque se junten las dimensiones “acceso limitado a estrategias de regulación emocional” y “dificultades en el control de impulsos” como en la versión peruana, en la versión española se eliminan 8 ítems y los autores sólo utilizan cuatro de las cinco dimensiones de la escala. Además, se puede atribuir la diferencia de resultados a la población de estudio ya que en la misma investigación se recalca que los universitarios de la carrera de fisioterapia reportaron bajas medidas de percepción de su entorno como amenazante y experimentaron en menor medida las manifestaciones de estrés la cual está relacionada a la variable desregulación emocional.

Se obtuvo también, que la estrategia más utilizada fue Cooperativo. Este resultado concuerda con lo investigado por Marcelo (2021) que encontró que la estrategia predominante es el estilo cooperativo (81,1%).

Finalmente, los resultados de esta investigación presentaron que no existen diferencias significativas entre las variables según sexo, edad y lugar de procedencia ( $p > .05$ ). En concordancia, Campos (2014), refiere que en su muestra no hubo diferencias estadísticamente significativas en la variable resolución de conflictos según el sexo. Sin embargo, en el mismo estudio los resultados indican que si existen diferencias estadísticamente significativas en la variable desregulación emocional según el sexo, siendo las mujeres las que presentan niveles más elevados de la variable, sobre todo en las dimensiones no aceptación ( $t(178) = -2,748$ ,  $p = .007$ ) y dificultad para actuar de acuerdo con los objetivos ( $t(178) = -2,005$ ,  $p = .046$ ). Esto puede deberse también a la diferencias encontrada en la adaptación del instrumento, a la población enfocada y a la relación de otras variables como periodo de convivencia, que tuvieron relación significativa con ambas variables, y que no fueron valoradas en este estudio.

## VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe una relación entre las variables Desregulación emocional y las estrategias de Resolución de conflictos en universitarios de una Universidad Privada. Con la estrategia “cooperativo” se obtuvo una relación significativa negativa de magnitud moderada ( $p < .001$ ;  $-.59 < \rho < -.40$ ), mientras que con la estrategia “agresivo” existe una correlación positiva de magnitud alta ( $p < .001$ ;  $.60 < \rho < .79$ ) y con la estrategia “evitativo” hay una correlación positiva de magnitud baja ( $p < .05$ ;  $.20 < \rho < .39$ ).
2. Se obtuvo a partir del análisis de los datos que los niveles de Desregulación emocional, se encuentran en moderado (63%), siendo el más preponderante en la muestra.
3. Se obtuvo que la estrategia de Resolución de conflictos más utilizada en la muestra fue el estilo cooperativo (36,4%).
4. Se encontró que no existen diferencias para ambas variables según el sexo, edad y procedencia de la persona ( $p > .05$ ).

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Realizar investigaciones de diseño experimental para comprobar si existe causalidad en las variables Desregulación emocional y Resolución de conflictos, ya que existe evidencia de la relación entre las variables.
2. Evaluar y establecer programas de intervención para disminuir los niveles de Desregulación emocional en estudiantes universitarios de la carrera de psicología.
3. Reforzar el uso de las estrategias de Resolución de conflictos en universitarios de la carrera de psicología.
4. Estudiar la relación de las variables desregulación emocional y resolución de conflictos en otras carreras universitarias o en ambientes laborales.

## VIII. REFERENCIAS

- ANDINA (2021, febrero). *Efectos de la Pandemia: los divorcios se disparan y los niños son los más afectados*. <https://andina.pe/agencia/noticia-efectos-de-pandemia-divorcios-se-disparan-y-ninos-son-los-mas-afectados-833724.aspx>
- Auris, S.U. (2022). *Regulación emocional y riesgo suicida en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/95368>
- Cabanach, R.G., Souto, A., Fernandez, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology* 10, 57-67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>
- Caicedo, J. y Veru, L.F. (2015). *Inteligencia emocional y su influencia en la solución de conflictos familiares en madres cabezas de familia de la comuna 12 de Ibagué* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/3765/11323172.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Campos, J. (2014). *Dificuldades de regulação emocional e estratégias de resolução de conflitos com indivíduos num relacionamento íntimo* [Tesis de posgrado, Universidade do Porto]. Repositorio de la Universidade do Porto <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/79356>
- Caqueo, A., Mena, P., Flores, J., Narea, M. e Irarrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203 - 222. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>

- Choliz (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia.  
[www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)
- Fernández, E.G., García, B., Jiménez, P., Martín, D. y Dominguez, F. J. (2010). Psicología de la Emoción. En Fernández, E.G. y Jiménez, M. P. (Eds.), *Psicología de la Emoción* (pp. 17-74). Ramón Areces. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Gallardo, C. B. (2019). *Inteligencia emocional y resolución de conflictos en estudiantes del sexto grado de una Institución pública de Chancay* [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38616>
- Garaigordobil, M. (2009). *Evaluación del programa "Dando pasos hacia la paz-Bakerako urratsak"*. <https://www.argia.eus/fitx/bestelakoak/bakerako-urratsak.pdf>
- Garaigordobil, M. y Maganto, C. (2011). Empatía y resolución de conflictos durante la infancia y la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 255-266.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342011000200005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342011000200005)
- 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.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215>
- Guiza, M. (2017). *Regulación emocional y manejo de conflictos conyugales en mujeres de la Iglesia Adventista de la unión Colombiana del Sur, 2017* [Tesis de posgrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1186/Maryeli\\_Tesis\\_Maestro\\_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1186/Maryeli_Tesis_Maestro_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a. ed. -.). McGraw-Hill.
- Huicho, D. (2020). *Influencia de la regulación emocional sobre las estrategias de afrontamiento al estrés ante la situación de Pandemia en universitarios de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/479e3900-4b83-45d1-b386-3f7d53d1b645/content>
- Instituto de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi” (2012). *Las parejas no saben abordar las crisis que se presentan en la familia*. <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasinstitucionales/2012/08/07.html>
- Karimi, H., Koulaeian, S. (2020). Predecir estrategias de resolución de conflictos conyugales basadas en síntomas límite del trastorno de la personalidad mediados por la regulación de las emociones. *Journal of Clinical Psychology*, 12(3), 13-24. [https://jcp.semnan.ac.ir/article\\_4743.html](https://jcp.semnan.ac.ir/article_4743.html)
- Kimsey W.D. y Fuller, R.M. (2003). CONFLICTALK: An instrument for measuring youth and adolescent conflict management message styles. *Conflict Resolution Quarterly*, 21(1). 69-78. <https://doi.org/10.1002/crq.49>
- Lauretti, P., Villalobos, E. y González, J. (2007). Motivación y emociones en el contexto educativo. *Encuentro educacional*, 14(1), 148-166. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/view/5067/5058>
- Magallanes, A.M. y Sialer, J. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación emocional en universitarios de Ciencias de la Salud* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626361/Magallanes\\_OA.pdf?sequence=3](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626361/Magallanes_OA.pdf?sequence=3)

Marcelo, A. S. (2021). *Satisfacción con la vida y estilos de resolución de conflictos en estudiantes víctimas de violencia escolar de 3ro, 4to y 5to de secundaria, Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69869>

Marquez, R. (2019). *La regulación emocional y su interferencia en la resolución pacífica de conflictos en Educación Infantil* [Tesis de posgrado, Universitat Jaume I]. Repositorio de la Universitat Jaume I. [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/184430/TFG\\_2019\\_MarquesPerez\\_Rosabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/184430/TFG_2019_MarquesPerez_Rosabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ministerio de Salud del Perú (2006). *Entre el 15% y 20% de adolescentes peruanos presentan estrés y tensión*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/41792-entre-el-15-y-20-de-adolescentes-peruanos-presentan-estres-y-tension>

Mosquera, D.L. (2020). *Regulación emocional y resolución de conflictos en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Computer World de la ciudad de Quito, en el año 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio de la Universidad Tecnológica Indoamérica <http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1574>

Muñoz, A.M., Vargas, R.M. y Hoyos, J.S. (2016). Escala de Dificultades en Regulación emocional (DERS): Análisis factorial en una muestra Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 233-244. <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2016.19.1.10>

Muñoz-Martinez, A.M., Vargas, R.M. y Hoyos-Gonzales, J.S. (2015). Escala de Dificultades en Regulación emocional (DERS): análisis factorial en una muestra Colombiana. *Acta*

- Colombiana de Psicología, 19(1), 233-244.  
<http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2016.19.1.10>
- Ortego, M., López, S. y Álvarez, M.L. (sf). *Ciencias psicosociales I: Los conflictos*.  
[https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema\\_09.pdf](https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_09.pdf)
- Perez, J., Delgado, A.R. y Prieto, G. (2020). Propiedades psicométricas de las puntuaciones de los test más empleados en la evaluación de la Regulación emocional. *Psychologist Papers*, 41(2), 116-124. <https://dx.doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2931>
- Porat, R., Erel, L., Pnueli, V. y Halperin, Eran (2020). Developing ReApp: an emotion regulation mobile intervention for intergroup conflict. *Cognition and Emotion*, 1–17.  
<https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1747400>
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena Neuro-Psiquiátrica*, 43(3). 201-209.  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000300004>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25-52.  
<https://sedlpubs.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/192/2015/03/Thompson1994.pdf>
- Villegas, O., Luna, F. G., Jaldo, R., García, R., Leaniz, A.F., Urioste, S., Torres, G., Acosta, A., Buhlmann, A.L. y Marino, J. (2015). El volumen de la amígdala como predictor del desempeño en tareas de regulación emocional: aplicación de nuevas técnicas de morfometría basada en vóxeles. *Neurología Argentina*, 7(3), 148-155.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2015.02.006>
- Ypanaqué, P.N. (2020). *Desregulación emocional en estudiantes de Medicina Humana y Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado,

Universidad Científica del Sur]. Repositorio de la Universidad Científica del Sur

<https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1227>

## IX. ANEXOS

### Anexo A. Consentimiento informado

#### Consentimiento informado:

Estimado/a estudiante:

La presente investigación titulada “Regulación emocional y resolución de conflictos en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana” realizada por Brenda Roshely Medrano Huallanca, bachiller en Psicología, de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Se realizará con el objetivo de identificar la relación entre Regulación emocional y Resolución de conflictos. Es por ello que su participación es fundamental. Desde ya agradezco su participación y colaboración.

La duración será aproximadamente de 10 minutos. Primero llenará una ficha sociodemográfica (edad, sexo, año de estudio, universidad, carrera y procedencia) y dos escalas que miden aspectos psicológicas. Los datos de información personal serán tratados con estricta confidencialidad y únicamente serán objeto de estudio.

Su participación es voluntaria.

Si desea mayor información de la investigación puede contactarme al siguiente correo:  
brendamedh12@gmail.com.

Si está de acuerdo puede marcar ‘si’ para comenzar.

## Anexo B. Escala de Dificultades en la Regulación emocional - DERS

Indique con qué frecuencia los siguientes enunciados se aplican para usted, escribiendo el número apropiado de la escala de abajo en la línea al lado de cada elemento:

1	2	3	4	5
casi nunca	pocas veces	a veces	la mayoría de veces	Casi siempre

- \_\_\_\_\_ 1 Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc).
- \_\_\_\_\_ 2 Presto atención a cómo me siento.
- \_\_\_\_\_ 3 Experimento mis emociones como abrumadores y fuera de control
- \_\_\_\_\_ 4 No tengo idea de cómo me siento.
- \_\_\_\_\_ 5 Me resulta difícil comprender cómo me siento.
- \_\_\_\_\_ 6 Estoy atento a mis sentimientos.
- \_\_\_\_\_ 7 Sé exactamente cómo me siento.
- \_\_\_\_\_ 8 Le doy importancia a lo que siento.
- \_\_\_\_\_ 9 Estoy confundido sobre cómo me siento.
- \_\_\_\_\_ 10 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé reconocer exactamente cómo me siento.
- \_\_\_\_\_ 11 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé reconocer exactamente cómo me siento.
- \_\_\_\_\_ 12 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me avergüenzo por sentirme de esa manera.
- \_\_\_\_\_ 13 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultad para hacer mi trabajo.
- \_\_\_\_\_ 14 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me pongo fuera de control.
- \_\_\_\_\_ 15 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que acabaré sintiéndome muy deprimido.
- \_\_\_\_\_ 16 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que mis sentimientos son válidos e importantes.
- \_\_\_\_\_ 17 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me es difícil concentrarme en otras cosas.

- 18 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control.
- 19 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer.
- 20 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.
- 21 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después.
- 22 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil.
- 23 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que puedo mantener el control de mi comportamiento
- 24 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera
- 25 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme.
- 26 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento
- 27 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.
- 28 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.
- 29 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo.
- 30 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.
- 31 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.
- 32 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.
- 33 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo.
- 34 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.
- 35 Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).

### Anexo C. Cuestionario para resolver conflictos - CONFLICTALK

A continuación, se presentan 18 frases que pueden ser expresadas en una situación de conflicto, lee las frases e informa en qué medida tú sueles decir cosas como las que se indican en las frases. Da una puntuación de 1 a 5. Marca con una cruz la opción de 1 a 5 elegida en cada frase.

Donde:

1	2	3	4	5
nunca “dices cosas como las que dice la frase”	a veces “dices cosas como las que dice la frase”	Con cierta frecuencia “dices cosas como las que dice la frase”	Muy frecuentemente “dices cosas como las que dice la frase”	Casi siempre “dices cosas como las que dice la frase”

Nº	Ítems	Puntuaciones				
1	No te das cuenta de lo estúpido que eres.	1	2	3	4	5
2	Esto no me parece. Simplemente, no sé cómo hacer que te sientas mejor.	1	2	3	4	5
3	Debemos conversar de lo que está ocurriendo.	1	2	3	4	5
4	No te sirvo de ayuda. Nunca sé qué decir.	1	2	3	4	5
5	Tenemos que resolver este problema.	1	2	3	4	5
6	Quisiera que pudiéramos evitar todo este asunto.	1	2	3	4	5
7	Vamos a hablar sobre esto y encontrar una solución.	1	2	3	4	5
8	¡Cállate! ¡No tienes razón! No voy a escucharte.	1	2	3	4	5
9	¡Es culpa tuya! Y no voy a ayudarte.	1	2	3	4	5
10	Harás lo que yo te digo. ¡Te voy a obligar!.	1	2	3	4	5
11	Funcionará si trabajamos juntos.	1	2	3	4	5
12	Trabajaremos para sacar esto adelante.	1	2	3	4	5
13	De acuerdo, me rindo, lo que tú quieras.	1	2	3	4	5
14	No quiero hacer esto nunca más. Vamos cada uno por su lado.	1	2	3	4	5

15	Esto no va a ninguna parte, olvidemos todo el asunto, ¿De acuerdo?.	1	2	3	4	5
16	Si no quieres hacerlo, olvídale; ya se lo pediré a algún otro.	1	2	3	4	5
17	Necesitamos concretar juntos cuál es el problema.	1	2	3	4	5
18	No puedes hacer nada. Apártate de mi camino y déjame hacerlo.	1	2	3	4	5