



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE REGULACIÓN EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DEL DISTRITO DE CHACLACAYO - 2022

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:

Berrocal Arias, Dennís Giomayra

Asesor:

Espíritu Álvarez, Fernando Julio
(ORCID: 0000-0002-0065-8414)

Jurado:

Castillo Gómez, Gorqui
Tantalean Terrones, Lizley
Del Rosario Pacherras, Orlando

Lima - Perú

2023

Reporte de Análisis de Similitud

Archivo: AI – BERROCAL ARIAS DENNIS GIOMAYRA- OFICIO N° 079-2023-OGGE-AS-FAPS-UNFV

Fecha del Análisis: 23/05/2023

Operador del Programa Informático: SALAZAR CHAMBA SOFIA TERESA

Correo del Operador del Programa Informático: ssalazar@unfv.edu.pe

Porcentaje: 13 %

Asesor: FERNANDO ESPIRITU ALVAREZ

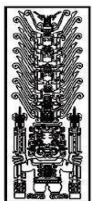
Título: RELACION ENTRE REGULACION EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADEMICO
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA
DEL DISTRITO DE CHACLACAYO -2022

Enlace: <https://secure.urkund.com/view/160631908-251793-242914>

Jefe de la Oficina de Grados
y Gestión del Egresado:



MG. VILMA BARTOLA ZEGARRA MARTINEZ



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE REGULACIÓN EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE CHACLACAYO - 2022

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:

Berrocal Arias, Dennís Giomayra

Asesor:

Espíritu Álvarez, Fernando Julio

Código ORCID: 0000-0002-0065-8414

Jurado:

Castillo Gómez, Gorqui

Tantalean Terrones, Lizley

Del Rosario Pacherrres, Orlando

Lima – Perú

2023

Pensamientos

“La verdadera compasión no significa solo sentir el dolor de otra persona, sino estar motivado a eliminarlo”.

Daniel Goleman.

“La curiosa paradoja es que cuando me acepto a mí mismo, puedo cambiar”.

Carl Rogers

Dedicatoria

A mi madre, por impulsarme a tomar riesgos y a nunca dejar de creer en mí, a mi pequeña Lulú, por sostenerme en los momentos más difíciles y a Mufasa, Manchita, Colorina y Pepita quienes me acompañaron cada noche y madrugada en este proceso que creí interminable.

Agradecimientos

A Dios, por permitirme cumplir mis objetivos rodeada de personas magníficas que me acompañan y alientan cada día con amor y paciencia.

A mi madre, por alentarme a estudiar esta bella carrera, por no rendirse conmigo y enseñarme; con su ejemplo, a enfrentar el mundo. A mi familia, por su apoyo incondicional y por motivarme con sus palabras y su cariño a ser una mejor persona.

A mi alma mater, mis asesores y profesores a lo largo de mi formación, quienes me enseñaron a enamorarme más de mi carrera.

A mi amiga Ángela por inspirarme, aclarar mis dudas y guiarme en este proceso, a Eduardo por motivarme en esta aventura y sostener mi mano cada que lo necesitaba y a Janneth, mi compañera incondicional quién nunca dejó de creer en mí.

A todas las personas que hicieron posible la realización de esta investigación, a todos ustedes, mis mayores muestras de agradecimiento.

Índice de Contenido

Carátula	I
Pensamientos	II
Dedicatoria	III
Agradecimiento	IV
Índice de Contenido	V
Índice de Tablas	VIII
Resumen	IX
Abstract	X
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Descripción y formulación del problema	11
1.2. Antecedentes	13
1.2.1. Antecedentes Nacionales	13
1.2.2. Antecedentes Internacionales	15
1.3. Objetivos de la investigación	20
1.3.1. Objetivo general	20
1.3.2. Objetivos específicos	20
1.4. Justificación	21
1.5. Hipótesis	22
1.5.1. Hipótesis General	22
1.5.2. Hipótesis Específicas	22
II. MARCO TEORICO	23
2.1. Regulación emocional	23
2.1.1. Definición de las emociones	23
2.1.2. Inteligencia y regulación emocional	24

2.1.3. Estrategia de regulación emocional	26
2.1.4. Modelos teóricos de Regulación emocional	26
2.1.4.1. El modelo procesual de regulación emocional	27
2.1.4.2. Modelo de Regulación emocional basado en el procesamiento emocional	27
2.2. Estrés académico	28
2.2.1. Definición del estrés académico	28
2.2.2. Estresores académicos	29
2.2.3. Estrés académico en adolescentes en el contexto de la pandemia COVID-19	29
2.2.4. Estrategias de afrontamiento al estrés	30
2.2.5. Modelos teóricos del estrés académico	30
III. MÉTODO	33
3.1. Tipo de investigación	33
3.2. Ámbito temporal y espacial	33
3.3. Variables de estudio	33
3.3.1. Regulación emocional	33
3.3.2. Estrés académico	33
3.4. Población y muestra	34
3.5. Instrumentos	34
3.5.1. Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú ERQ-P	34
3.5.2. Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID - 19	35
3.6. Procedimientos	36

3.7. Análisis de datos	37
3.8. Consideraciones éticas	37
IV. RESULTADOS	38
4.1. Estadísticos descriptivos	38
4.2. Estadísticos inferenciales	40
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	49
VI. CONCLUSIONES	55
VII.RECOMENDACIONES	57
VIII. REFERENCIAS	58
IX. ANEXOS	62

Índice de Tablas

Título de tabla	Pág.
Tabla 1. Distribución de estudiantes según grado y sexo.	37
Tabla 2. Niveles de estrés académico y regulación emocional.	38
Tabla 3. Niveles de las dimensiones de estrés académico.	38
Tabla 4. Prueba de ajuste a la normalidad de Kolmogorov-Smirnov.	39
Tabla 5. Correlación de Spearman para regulación emocional y estrés académico.	40
Tabla 6. Prueba de t de student para regulación emocional según sexo.	41
Tabla 7. Análisis comparativo de ANOVA para regulación emocional según grado de estudios.	42
Tabla 8. Análisis comparativo de U de Mann Whitney para estrés académico según sexo.	43
Tabla 9. Análisis de rangos promedio de Kruskal-Wallis para para estrés académico según grado de estudios.	43
Tabla 10. Correlación de Spearman para regulación emocional y estresores académicos	45
Tabla 11. Correlación de Spearman para regulación emocional y síntomas de estrés académico.	46
Tabla 12. Correlación de Spearman para regulación emocional y estrategias de afrontamiento.	47

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la autorregulación emocional y el estrés académico en estudiantes del nivel de secundaria de una Institución educativa del distrito de Chaclacayo. Para esta finalidad se tomó en consideración un enfoque de investigación cuantitativo, de diseño no experimental, tipo correlacional y corte transversal. La muestra estuvo conformada por un total de 258 estudiantes de los diferentes grados de instrucción de la institución educativa, a esta cantidad de estudiantes se aplicaron el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú ERQ-P y la Escala de Estrés Académico SISCO SV. En ese sentido, los resultados revelaron la evidencia de una relación significativa ($p=.049$; $p<.05$), inversa y buena ($\rho=-.406$). Se concluyó que en cuanto se presenten niveles altos de autorregulación emocional, es más factible que se presenten niveles bajos de estrés académico.

Palabras claves: Estrés académico, Autorregulación emocional, estudiantes, inversa.

Abstract

The objective of this research work was to determine the relationship between emotional self-regulation and academic stress in high school students of an educational institution in the Chaclacayo district. For this purpose, a quantitative research approach was taken into consideration, with a non-experimental design, correlational type and cross section. The sample consisted of a total of 258 students from the different levels of instruction of the educational institution, to this number of students the Emotional Self-regulation Questionnaire adapted for Peru ERQ-P and the SISCO SV Academic Stress Scale were applied. In this sense, the results revealed evidence of a significant ($p=.049$; $p<.05$), inverse and good ($\rho=-.406$) relationship. It is concluded that as soon as high levels of emotional self-regulation are present, it is more likely that low levels of academic stress will appear.

Keywords: Academic stress, emotional self-regulation, students, inverse.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del problema

De acuerdo con Rieckmann (2017), la ODS - Objetivos del Desarrollo Sostenible, planteados por la UNESCO, se considera “educación de calidad” cuando los estudiantes conocen la desigualdad, la consecución de la educación y falta de acceso; sobre todo en las comunidades rurales. De igual forma, la educación de calidad es cuando este tiene un enfoque socio emocional, es decir, si los estudiantes son capaces de reconocer y ser conscientes acerca de sus propias habilidades cognitivas y emocionales, para mejorar la calidad de sus vidas.

Por su lado, Barraza (2017) hace mención sobre la importancia de formar personas, es decir, más allá de las horas que un docente invierte en la transmisión de conocimientos, también debe invertir tiempo en desarrollar competencias emocionales, con la finalidad de que el adolescente sea capaz de analizar y regular emociones complejas y así afrontar situaciones de estrés, tanto a nivel académico como cotidiano.

En el Perú, el Ministerio de Educación en conjunto con la Dirección de Formación Docente en Servicio (DIFODS), World Vision Perú, PUCP y UNICEF en el 2020, establecieron lineamientos acerca de la inteligencia emocional para el aprendizaje en niños, ello, con la finalidad de otorgarles herramientas necesarias para el afrontamiento de situaciones con alta carga emocional (Tovar, sf.)

De acuerdo con las organizaciones y autores mencionados, es importante que el adolescente o estudiante goce de educación de calidad, tanto a nivel cognitivo como socioemocional; sin embargo, tanto a nivel nacional como internacional, las oportunidades de “Educación con contenido socio afectivo y basada en problemas” no es un derecho que todos los estudiantes gocen, pues las cifras indican que el 2,7% de adolescentes presentan estrés

académico (Romo y Ramos, 2020), por su parte, de acuerdo con Escajadillo (2019) en Perú, se reportó un 8,7% de estudiantes con estrés académico y para finalizar con estas cifras, Romo y Ramos (2022) en su investigación mostraron que de un total de 106 estudiantes de estudiantes de quinto de secundaria, se encontró que el 35.8% evaluados mostraron un nivel muy alto de estrés académico. Las circunstancias que causen estrés académico, pueden ser diversas y variables; siendo situaciones muy personales, tales como dificultades de aprendizaje, problemas familiares, entre otros; del mismo modo, están las situaciones externas como: acceso limitado a recursos pedagógicos, docentes poco capacitados e infraestructura inadecuada, ello ocurre sobre todo en instituciones del interior de país y finalmente, situaciones que van de cara a factores mundiales, por ejemplo, la pandemia ocurrida en el 2020 con la propagación de Coronavirus - COVID 19, este acontecimiento mundial hizo que el sistema educativo tenga un giro de 180°, cambiando la modalidad de clases pasando de ser 100% presencial a un sistema virtual, hecho favorable para las familias con recursos económicos de mayor comodidad, mientras que los estudiantes con escasos recursos económicos fueron la población más vulnerable de padecer ansiedad y estrés académico (Gomez, 2020).

De acuerdo con Pilco (2021) la pandemia significó un retroceso en la asistencia a clases, si bien en el 2020 el Ministerio de Educación del Perú, lanzó la estrategia de educación a distancia “Aprendo en Casa”, los alumnos que asistían a clases remotas notaron rezagos en sus aprendizajes. En tal sentido, la Contraloría, indicó que 61% de estudiantes estaban insatisfechos con el programa. La encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG) realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reveló que solo el 27% de alumnos, matriculados en el año 2020, contaban con internet y el 34% contaba con computadora en casa. Así mismo el 38% de los alumnos que asistían a clases virtuales no interactúan con el profesor (De La Cruz, 2020). Los demás estudiantes hacían uso de alternativas inferiores como radio y televisión.

La sobreexposición a diferentes plataformas virtuales con la que los adolescentes tuvieron que contar, causaron una serie de emociones negativas, tales como la frustración, tristeza, ansiedad; y al no haber adquirido las herramientas necesarias para regular sus emociones, recurren a comportamientos inadecuados, los mismos que repercuten a nivel personal, familiar y social (Alvarado, 2021).

Según Cortés (2021) en el contexto de COVID -19 los adolescentes han disminuido significativamente sus actividades de interacción social, el contacto con sus pares y otras instancias de diversión y actividad física. Los mencionados son espacios fundamentales para consolidar la autoestima, identidad y habilidades sociales que sustentan el bienestar psicológico, alterando así distintos mecanismos neuropsicológicos incluyendo funciones críticas para el proceso de aprendizaje. A nivel educativo, este retorno a clases ha sido y seguirá siendo un desafío tanto para las instituciones, docentes y sobre todo estudiantes quienes se encuentran expuestos al estrés académico, es por esa razón que se realiza la pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y estrés académico en el retorno a clases de estudiantes del nivel secundario de una institución educativas del distrito de Chaclacayo?

1.2. Antecedentes de Investigación

1.2.1. Antecedentes Nacionales

Linares (2021) realizó un estudio, donde tuvo como objetivo analizar las diferencias que existían a nivel de estrés académico, en estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en periodo de pandemia, 2020. Este estudio se realizó con 60 estudiantes entre los 16 y 18 años, se usó el Inventario de estrés académico SISCO; a nivel metodológico, fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo comparativo y de diseño no experimental. A nivel de resultados, se encontró que no existe diferencias en cuanto a los niveles de estrés académico que

experimentan los estudiantes de ambas instituciones educativas, es decir, al margen del tipo de institución, los estudiantes experimentan niveles de estrés parecidos, frente a estímulos académicos que puedan experimentar en la escuela y ello se ve reflejado en los diferentes síntomas y modos de afrontamiento que despliegan frente al mismo.

Vílchez (2021) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la regulación emocional y la violencia. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes de secundaria en una institución estatal del Callao. A nivel metodológico, este tuvo un diseño descriptivo-correlacional, nivel básico y no experimental. En cuanto a los instrumentos, se usó el cuestionario de Regulación Emocional (Gross y John, 2003) y la Escala de Violencia (Méndez, 2017). Los investigadores confirmaron que a mayor presencia de resignificación de las emociones (revaluación cognitiva), serán menos los efectos producidos por la violencia hacia los adolescentes. Por lo contrario, entre mayor sea la conducta de inhibición de la emoción (supresión), serán más los efectos producidos por la violencia hacia los adolescentes.

Salvatierra (2021) realizó un estudio para identificar la relación entre regulación emocional e impulsividad en 265 universitarios de entre 17 y 30 años, de la facultad de medicina en una universidad privada de Trujillo. Este estudio fue de tipo descriptivo, transversal correlacional y se emplearon los siguientes instrumentos: Cuestionario de Regulación Emocional adaptada al Perú ERQP (Gargurevich y Matos, 2010) la versión original es de Gross y Jhon (2003), la Escala de Impulsividad de Barratt versión 11 (Barratt, 1959) y una encuesta sociodemográfica. El estudio demostró que existe diferencia estadística significativa al correlacionar las variables; por lo tanto, refiere que a menor regulación emocional es mayor la impulsividad, y viceversa.

Otro estudio desarrollado fue el de Huyhua et al. (2020) en Amazonas, quienes investigaron sobre los sentimientos de los adolescentes frente al aislamiento social por la

COVID-19. El estudio fue cualitativo, conformado por una muestra de 22 adolescentes de entre 12 y 17 años y la herramienta usada fue la técnica de entrevista. Finalmente, los resultados mostraron que los estudiantes sentían aburrimiento, monotonía y estrés académico, como consecuencia de las clases virtuales y sobrecarga de tareas; de la misma manera, sentían tristeza por mortandad y miedo al contagio; sin embargo, también se hallaron sentimientos de felicidad al compartir momentos familiares en casa.

Escajadillo (2019) llevó a cabo un estudio titulado: “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos 2018”. Para este estudio, se planteó determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095. A nivel metodológico, este fue hipotético deductivo, el tipo de investigación fue básico-correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental- transversal. La población estuvo conformada por 149 estudiantes, para ello se usaron los instrumentos: El inventario Sisco estrés académico y el inventario Casm 85 hábitos de estudio. Como resultado final se obtuvo que la relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio existe, ya que se encontró una asociación estadística significativa ($Rho = 0,840$) entre las mismas. La dimensión los estresores del Estrés Académico tiene relación positiva considerable ($Rho = ,773$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la variable Hábitos de Estudio.

1.2.2. Antecedentes Internacionales

Zumba y Moreta (2022) realizaron una investigación con el fin de poder identificar la relación que guardan la afectividad, las dificultades de regulación emocional y el estrés en la salud mental en 1154 adolescentes entre los 14 y 19 años de Ecuador en tiempos de pandemia. Para lo cual se empleó la Escala de Afectos Positivos y negativos PANAS (Watson, Clark y

Tellegen, 1988), la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional DERS (Gratz y Roemer, 2004) y una ficha sociodemográfica. El estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, comparativo por género y de corte transversal. El estudio evidenció niveles moderadamente elevados de estrés, somatización, ansiedad, insomnio y disfunción social. Las dificultades de regulación emocional, estrés y somatización tienen mayor presencia en mujeres que en hombres; así mismo, se confirma la relación entre todas las variables y los problemas en salud mental. Por lo tanto, se concluyó que el impacto de las emociones y el estrés en el contexto de la pandemia es significativo en la salud mental de los adolescentes.

Quispe (2022) llevó a cabo una investigación en Ecuador sobre la Ansiedad y Rendimiento Académico en Adolescentes de una Unidad Educativa Fiscomisional Santa Teresita del Valle Fe y Alegría en época de pandemia por Covid-19. El estudio fue cuantitativo de tipo correlacional con diseño no experimental de corte transversal y se aplicó a una muestra de 96 adolescentes entre 10 y 15 años. Las herramientas usadas fueron la Escala de Ansiedad Manifiesta en niños revisada CMASR-2 (Reynolds y Richmond, 2012), el reporte de calificaciones académicas y una encuesta sociodemográfica. Los autores encontraron que existe una correlación moderada mediana entre la ansiedad y el rendimiento académico con un 95% de confianza y un 5% de margen de error. Así mismo, afirman la presencia de niveles moderadamente problemáticos en ansiedad del 58,33% de los adolescentes, lo que nos indica que posiblemente la pandemia del covid-19 ha influenciado en la presencia de la ansiedad, igualmente la incertidumbre del retorno progresivo a clase y el posible contagio que puede repercutir en el desarrollar niveles moderado a severo de ansiedad. Los adolescentes que presentan ansiedad moderado a extremo prevalecen en el sexo femenino; en cambio, el rendimiento académico presenta una correlación positiva baja donde es liderado por el sexo masculino, quienes dominan los aprendizajes requeridos en un 51,1% frente al 48,9% en mujeres, pese a que la diferencia es mínima del 2,2%.

Pérez, Urbina y Gamboa (2021) ejecutaron un estudio denominado “Durmiendo con el dinosaurio: De emociones, hábitos y efectos en la educación en tiempos de pandemia”, con la finalidad de mostrar el impacto de la pandemia en las emociones, hábitos y las prácticas de aprendizaje en estudiantes durante el periodo de confinamiento por causas del Covid-19. Esta investigación es de enfoque cuantitativa-descriptivo de campo con muestreo no probabilístico aplicada a 188 estudiantes, de 18 a 30 años aproximadamente. Los investigadores elaboraron un cuestionario que analiza el perfil demográfico, percepción de la pandemia y el aislamiento social, aspectos educativos sobre la virtualidad, afectaciones socioemocionales y cambios en los hábitos, entre otros. En los resultados encontraron que un porcentaje importante de estudiantes afirman sentir una gran carga de estrés por temas de encierro y recarga en tiempo dedicado al estudio y el uso constante de elementos de bioseguridad.

Morales et al. (2021) realizaron un estudio en México denominado Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por *COVID-19*. El objetivo fue explorar y analizar la posible presencia de síntomas de estrés académico, así como determinar la relación con la procrastinación académica, el uso inapropiado del internet o la adicción a las redes sociales durante el confinamiento. Se contó con una muestra de 246 adolescentes entre 15 y 19 años del estado de Puebla. La investigación fue cuantitativa con diseño de tipo no experimental, de corte transversal y con alcances exploratorios, descriptivos y correlacionales. Como instrumentos de recolección de datos se utilizaron el Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2007), la Escala de Procrastinación Académica EPA (Busko, 1998), la Escala de Adicción a las Redes Sociales SMAS-SF (Sahin, 2018), el Cuestionario Uso Problemático del Internet CUIP (Pulido, Escoto y Gutierrez, 2011) y un cuestionario sociodemográfico. Se encontró que los síntomas de estrés académico asociados con el uso inadecuado del internet o redes sociales. Así mismo se identificó que en cuanto al estrés las

reacciones psicológicas son las más altas entre las mujeres y que en hombres son las reacciones psicológicas y comportamentales.

Caqueo-Urizar et al. (2020) realizaron una investigación sobre los Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile con el objetivo de evaluar la asociación entre los problemas de regulación emocional y los indicadores de salud mental en 2331 estudiantes de 11 a 20 años; así mismo describir y comparar los niveles de problemas interiorizados y exteriorizados. Dicho estudio es no experimental de diseño transversal ex post facto retrospectivo con alcance correlacional. Se hizo uso del Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes SENA (Fernández-Pinto, Santamaría, Sánchez-Sánchez, Carrasco y del Barrio, 2015) y una escala sociodemográfica ad-hoc. Los investigadores concluyeron que los problemas de regulación emocional poseen efectos grandes y significativos sobre los problemas interiorizados y exteriorizados. De igual manera, se observó que las mujeres presentan mayor sintomatología depresiva, ansiosa, de ansiedad social y problemas de regulación emocional que los hombres. Indicando que los estudiantes que manifiestan problemas para regular sus emociones son más vulnerables a experimentar estados de ánimos disfóricos, preocupaciones recurrentes o comportamientos disruptivos.

Álvarez et al. (2018) realizaron una investigación sobre el Estrés académico en estudiantes de tecnología superior con el objetivo de identificar el nivel de estrés académico al que están expuestos los estudiantes de Tecnología Superior en Finanzas en Ecuador. El diseño utilizado fue no experimental de corte transversal con un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para ello se emplearon 210 estudiantes de aproximadamente 23 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2006) y una encuesta sociodemográfica. Los resultados indicaron que el 97% de los estudiantes confirmaron la presencia de estrés en sus actividades académicas, el 28.94% perciben como

estresantes las situaciones en el aula de clase. Los factores que predominan son la sobrecarga de deberes y las tareas, las evaluaciones de los profesores, no comprender los temas que se desarrollan y el poco tiempo para hacer las tareas.

Gonzales et al. (2018) desarrollaron un estudio denominado Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. Con el objetivo de identificar los perfiles de regulación emocional en estudiantes y analizar si existen diferencias en la percepción de estresores académicos y en las respuestas psicofisiológicas de estrés. El estudio fue cuantitativo de muestreo probabilístico por conglomerados. El estudio se realizó en 504 estudiantes de diferentes comunidades de España, con edades que oscilan entre 18 y 40 años para lo cual se utilizaron la Escala de dificultades en la regulación emocional DERS (Gratz y Roemer, 2004) y el Cuestionario de Estrés Académico CEA (Cabanach, Souto-Gestal y Franco, 2016). Se llegó a la conclusión de que los estudiantes con elevadas puntuaciones en control y aceptación de sus estados emocionales percibían las circunstancias académicas de formas más adaptativas y experimentaban menores respuestas de estrés.

Guzmán-González et al. (2016) realizaron una investigación sobre los estilos de apego y las dificultades de regulación emocional en 548 estudiantes de entre 18 y 28 años de cuatro universidades de Chile. El estudio fue de tipo transversal, de diseño no experimental, los instrumentos empleados fueron el cuestionario de Experiencias en Relaciones Cercanas ECR-E (Brennan, Clark y Shaver, 1998) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional DERS-E (Gratz y Roemer, 2004). Se concluyó que aquellos con estilo de apego seguro presentan bajos niveles de confusión emocional que quienes poseen estilos inseguros; de igual manera, mostraron bajos niveles de descontrol, rechazo emocional e interferencia cotidiana que quienes poseen patrones preocupados y temerosos.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre regulación emocional y estrés académico durante el retorno a clases en estudiantes del nivel secundario en una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la regulación emocional en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Identificar el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Comparar la regulación emocional según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Comparar la regulación emocional según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Comparar el estrés académico según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Comparar el estrés académico según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Determinar relación entre la regulación emocional y estresores académicos en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

- Determinar relación entre la regulación emocional y los síntomas de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Determinar relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

1.4. Justificación

La presente investigación posee relevancia teórica, debido a que organiza la información obtenida sobre la regulación emocional y el estrés académico, a través de una revisión teórica sobre ambas variables y el planteamiento de diversos autores que refieren una relación significativa entre las mismas.

A nivel metodológico, la presente investigación es viable, dado que tiene el permiso y acceso a la población, además de contar con las características pertinentes para el estudio. De igual forma, los instrumentos cuentan con la validez y confiabilidad correspondiente

A nivel social, este estudio tendrá impacto, pues dará a conocer la problemática e impacto del estrés académico, siendo el input para que las instituciones puedan fortalecer el sistema educativo e implementar una currícula que contengan estrategias para el desarrollo de competencias socioemocionales en todos los estudiantes.

A nivel práctico, los resultados permitirán la implementación de programas preventivos, talleres y diversas actividades que puedan apoyar a los estudiantes que presenten dificultades en regular sus emociones o indiquen elevados niveles de estrés académico. Asimismo, realizar las capacitaciones necesarias al personal educativo (plana docencia).

1.5. Hipótesis de la investigación

1.5.1. Hipótesis General

Existe relación entre la regulación emocional y el estrés académico durante el retorno a clases en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

1.5.2. Hipótesis Específica

- Existen diferencias significativas en la regulación emocional según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Existen diferencias significativas en la regulación emocional según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Existen diferencias significativas en el estrés académico según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Existen diferencias significativas en el estrés académico según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Existe relación entre la regulación emocional y estresores académicos en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Existe relación entre la regulación emocional y los síntomas de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.
- Existe relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Regulación emocional

2.1.1. *Definición de las emociones*

De acuerdo con Bjerg (2019), uno de los primeros personajes en estudiar las emociones fue Paul Ekman, quien lo definió como el conjunto de procesos culturalmente aprendidos y sincronizados con los procesos cognitivos. Dentro de su estudio, estableció emociones básicas y universales:

- Ira: Sentimiento que se origina en situaciones adversas causando que el cuerpo interprete el contexto como un momento amenazante, frecuentemente generan frustración. En muchas ocasiones, esta emoción puede provocar problemas sociales, laborales y familiares.
- Asco: Reacción de rechazo frente a determinados estímulos, tales como; olores, sensaciones táctiles o imágenes pueden llegar a ser intolerables para la persona.
- Miedo: Originariamente surge como protección y cuidado, pues el organismo es activado para huir de una situación potencialmente peligrosa.
- Alegría: Estado o sensación placentera que se experimenta frente a situaciones interpretadas como positivas y placenteras. Gracias a esta emoción, el cuerpo experimenta niveles bajos de ansiedad y altos niveles de energía y motivación.
- Tristeza: Al contrario de la alegría, en este caso el cuerpo entra a un estado de decaimiento del estado anímico, los niveles de energía son bajos, hay poca motivación y la percepción acerca del futuro y presente es negativa.

- **Sorpresa:** Paul Ekman, describe esta emoción como una reacción espontánea e inesperada frente a un evento inesperado y no contemplado en el esquema mental de quien la vive.

Estudios y postulaciones acerca de las emociones han permitido generar un consenso sobre la importancia de las emociones dentro de los procesos educativos, de tal manera que en las últimas décadas se ha presenciado un auge de teorías que intentan pensar la dimensión emocional del aprendizaje y su relevancia en el proceso de enseñanza aprendizaje en todos los niveles de educación y formación académica (Orbeta y Bonhomme, 2019).

2.1.2. *Inteligencia y regulación emocional*

De acuerdo con Lugo (2019) Goleman, sería uno de los primeros autores que definir y estudiar el concepto, teniendo en cuenta las dimensiones:

- *Conocerse a sí mismo:* Proveniente de la teoría socrática “Conócete a ti mismo”, este sería uno de los pilares para que una persona sea inteligente emocionalmente, es de fundamental que reconozca sus emociones y el factor o situación que lo desencadena.
- *Manejo de las emociones:* Una vez que la persona haya identificado la emoción, es importante que tenga dominio sobre la misma y con ello controlar la expresión y que estas sean apropiadas en contextos como, empresa, hogar, escuela entre otros.
- *Automotivación:* La motivación aporta en que la inteligencia emocional logre el objetivo o propósito de vida; por lo tanto, tanto la motivación como la inteligencia emocional están íntimamente relacionados, pues permiten alcanzar las metas laborales, personales o escolares.

- *Establecer relaciones:* De acuerdo con este autor, responde al hecho de que las relaciones bien llevadas permiten consolidar amistades, relaciones familiares, laborales o escolares; lo cual genera eficiencia intrapersonal.
- Mayer & Salovey, son considerados otro de los grandes autores en el estudio concerniente a las emociones, dichos autores en 1997 postulan que la inteligencia emocional precede del desarrollo de 4 grandes habilidades (Jiménez, et al, 2020).
- *Percepción de emociones propias y otras personas:* Esta habilidad implica tener la destreza de identificar las emociones en el momento de que la situación o contexto las activen, de la misma forma, es importante considerar que el reconocimiento de las emociones no se limita al ámbito personal, sino que también se deba tener la capacidad de reconocer las emociones de los demás.
- *Uso de emociones para la facilitación del pensamiento:* Al igual que Ekman, se postula que tanto las emociones como los pensamientos están íntimamente relacionados; por lo tanto, es importante tener en cuenta que estas emociones tienen la capacidad de generar pensamientos. Por ello, como parte de la inteligencia emocional es fundamental tener pensamientos que desencadenan emociones positivas y saludables.
- *Comprensión emocional:* Esta habilidad no solo implica identificar las emociones, sino entenderlas, ya que la expresión de estas es un proceso complejo y es considerado un mecanismo de defensa que se desarrolla en el lóbulo prefrontal.
- *Gestión emocional:* Finalmente, es habilidad hace referencia a la capacidad de discriminar emociones negativas y potencializar las positivas en consecución de objetivos académicos, laborales o cotidianos.

2.1.3. Estrategias de regulación emocional

De acuerdo con Advíncula (2018), la regulación emocional se realiza mediante dos métodos, los cuales son: la reevaluación cognitiva y la supresión. En cuanto a la reevaluación cognitiva, sostiene que es importante modificar el proceso de surgimiento de las emociones con la finalidad de disminuir el impacto que este tendrá sobre la persona, es decir, este se centra en poder controlar los factores previos a la emoción o controlar las causas directas de la emoción. Por su parte, la supresión consiste en inhibir la expresión de la respuesta emocional; es decir, mediante esta forma se debe modificar los efectos de la emoción, lo que vendría ser la consecuencia final y/o comportamiento generado a causa de la emoción.

Un punto importante para recalcar es que la estrategia emocional que se use debe variar de acuerdo con la edad o periodo de desarrollo humano.

Por otro lado, las estrategias de regulación emocional más estudiadas son las que incluyen pensamientos, sentimientos y acciones dirigidos a modificar el contexto, la conducta, la cognición y la experiencia subjetiva (sentimiento) y física (fisiología) de las emociones. Las estrategias de regulación emocional que se ponen en práctica tienen que ver con iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de las emociones en cuanto a sus procesos fisiológicos, conductuales, subjetivos o expresivos, con el objetivo de alcanzar metas personales o colectivas (Gómez y Calleja, 2016).

2.1.4. Modelos teóricos de regulación emocional

Diversos autores proponen y/o plantean modelos que expliquen la regulación emocional, las cuales se detallan a continuación:

2.1.4.1. El modelo procesual de regulación emocional. Planteado por Gross (1999),

de acuerdo con dicho autor la regulación emocional cuenta con diversas fases:

Situación, Atención, Interpretación y Respuesta.

- Situación: La persona puede modular la situación a la que se ve expuesto, según la emoción que esta genere, tanto agradables como desagradables.
- Atención: La persona puede enfocarse en distintos aspectos con el objetivo de regular la posible respuesta emocional.
- Interpretación: La persona valora lo que le está aconteciendo, el contexto en el que se encuentra y las consecuencias de su respuesta emocional.
- Respuesta: La persona comprende la forma en la que actúa el sujeto frente a la emoción vivenciada.

Este modelo difiere la regulación emocional centrada en los antecedentes (las causas o los generadores de dicha emoción) y la regulación emocional centrada en las respuestas (los comportamientos generados a raíz de la emoción).

2.1.4.2. Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional

Planteada por Hervás (2011), modelo que postula que el procesamiento se compone de seis fases las cuales permiten un óptimo procesamiento emocional:

- Apertura emocional: La persona es consciente sobre sus propias emociones.
- Atención emocional: Es el establecimiento de recursos que permitan la atención a las emociones.

- Aceptación emocional: Aceptar la emoción tal cual es manifiesta, evitando juicios negativos.
- Etiquetado emocional: Colocarle un nombre a la emoción sentida en ese momento.
- Análisis emocional: La capacidad de comprender la emoción y reflexionar sobre lo que se está sintiendo.

En este modelo, se toma muy en cuenta el origen “*donde*”, luego entender “*por qué*” y finalmente establecer el “*por qué*”, es decir, encontrar la finalidad.

2.2. Estrés académico.

2.2.1. Definición del estrés académico

Previo a la definición del estrés académico, es importante conocer el estrés como tal y se define como el estado de alerta ante situaciones significativas, que involucran mecanismos de respuesta a nivel fisiológico, cognitivo, emocional y comportamental (Lazarus, 1993). Específicamente, con relación al estrés académico; de acuerdo con Escobar et al. (2018), aún no se ha llegado a un consenso sobre la definición de este constructo; sin embargo, a continuación, se describirán algunos postulados. Siguiendo al mismo autor, define el estrés causado esencialmente en un contexto estudiantil. De acuerdo con García Muñoz (2017), es el proceso cognitivo y afectivo que permiten percibir a los estudiantes el impacto de dicho estrés.

Por otro lado, es importante conocer y resaltar las fuentes académicas, las cuales son generadoras del estrés académico:

2.2.1.1 Estresores académicos:

Tal como se mencionó, el estrés es la reacción física y psicológica del cuerpo frente a situaciones significantes, tal es el caso de un estudiante, de quien el origen de su estrés es: la realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula, ir a la oficina del profesor en horas de tutorías, sobrecarga académica, masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas, tareas de estudio y trabajar en grupo (Hernandez y Pozo, 1996). Por su lado, Osorio (2017), divide estos estresores en:

- Internas: Provenientes propiamente del mismo estudiante, factores intrínsecos, tales como las propias exigencias en relación con el rendimiento académico.
- Externas: Factores que provienen del exterior, tales como el ambiente académico, problemas familiares, conflictos entre compañeros o la sobrecarga de tareas.

2.2.2 Estrés académico en adolescentes en el contexto de la pandemia - COVID 19.

De acuerdo con Pajarianto y Puspa (2020), el proceso de adaptación académico, tras el cambio de la modalidad de clases presenciales a clase virtuales, ha sido todo un reto en todos los niveles de educación, siendo un factor significativo para el origen y el desencadenamiento del estrés académico (Pinos et al., 2020). Del mismo modo, las principales consecuencias en los estudiantes tras el confinamiento han sido frustración, depresión y ansiedad (Cuadra et al., 2020). Los estudiantes ha sido una de las poblaciones más vulnerables en relación con la salud mental, dado que ha afectado significativamente la calidad de la educación, pues no solo ha sido el cambio de la

modalidad de clases, sino también, a nivel de instalaciones e infraestructura, cambio en todo el proceso enseñanza aprendizaje, ya que no todos los padres de familia contaban con las capacidades y recursos para soportar académicamente a sus hijos (Sandoval y Montoya, 2021).

2.2.3 Estrategias de afrontamiento al estrés

El concepto de afrontamiento hace referencia al tipo de estrategias adoptadas por la persona para hacer frente a esa situación estresante a partir de la evaluación cognitiva acerca de la misma: modificar la situación, aceptar, buscar información, demorar la respuesta, etc. (Cabanac et al., 2010). Algunas estrategias:

- Estrategias orientadas al problema: Las estrategias están centradas en erradicar o controlar las fuentes directas del estrés.
- Estrategias orientadas a la regulación emocional: Se centra en tratar o regular directamente las reacciones emocionales negativas.

Esta teoría se basa en los autores de Lázarus y Folkman, quienes postulan sobre las dos formas de afrontamiento: “afrontamiento situacional” y “afrontamiento disposicional”.

2.2.4 Modelos teóricos del estrés académico

Al igual que todo constructo, existen autores y postulaciones que explican mediante modelos los componentes y proceso del estrés académico y será detallados a continuación:

- **Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico:** El modelo sostiene que el origen del estrés se da de la siguiente manera:
 - El contexto genera un conjunto de exigencias.
 - Este contexto pasa por un proceso de evaluación y/o valoración por la persona.

- Si este contexto supera los límites de respuesta de la persona, es valorada como estresores.
- Estos estresores son los activadores del sistema y desequilibran la relación entre la persona y el entorno.
- El desequilibrio sistemático pasa a un segundo proceso de validación de la capacidad de afrontar el contexto o la situación estresante.
- El sistema responde con estrategias de afrontamiento.
- Una vez aplicada dichas estrategias de afrontamiento, si los resultados fueron los esperados, entonces el sistema recupera el equilibrio, caso contrario, se debe realizar un ajuste.

Teniendo en cuenta este proceso, a nivel académico, solo se debe contemplar las variables y explicar el estrés en el ámbito escolar. Entre los factores que pueden considerarse estresantes al interior de este ámbito son las evaluaciones, la metodología del profesor, las expectativas del estudiante respecto a la universidad, a su desempeño y a su carrera, la falta de apoyo económico, problemas de adaptación a la universidad, la sobrecarga académica entre otros, que le van a generar al individuo desequilibrio, así lo han manifestado varios teóricos que han investigado respecto a estrés académico (Dueñas, 2017).

- **Teoría basada en la interacción**

El máximo exponente de este enfoque es Lazarus (1986) , quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés, es decir, los factores psicológicos que median entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés, factores que se refieren al tipo de

pensamientos evaluativos que la persona tenga respecto a lo que ocurre (Becerra, 2013).

Es así como según Lazarus & Folkman (1986) el estrés se origina en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento (Berrio & Mazo, 2011), por ello, el concepto de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante”, por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores (Condori, 2013).

III. MÉTODO

3.1. Tipo de Investigación

El estudio es de tipo correlacional, descriptivo y no experimental debido a que el estudio busca describir la relación entre la regulación emocional y el estrés académico sin manipular ninguna de las variables (Hernández et al., 2014). Esta investigación también presenta un corte transversal ya que la recolección de información se llevará con la muestra en un determinado tiempo y espacio (Hernández et al., 2014).

3.2. Ámbito temporal y espacial

La aplicación del estudio se realizó en el mes de Noviembre del año 2022 dentro de las instalaciones de la Institución Educativa N° 1217 Jorge Basadre, en un horario previamente coordinado con las autoridades del plantel.

3.3. Variables de estudio

3.3.1. Regulación emocional

Se operacionaliza la variable regulación emocional mediante el Cuestionario de Autorregulación Emocional ERQ-P (adaptado para Perú), considera 2 factores: Reevaluación y Supresión. Las respuestas a los ítems del cuestionario van de 1 (Totalmente de acuerdo) a 7 (Totalmente en desacuerdo), indicando cuán de acuerdo están los participantes con las estrategias planteadas para modificar o suprimir sus experiencias emocionales. Presenta un puntaje mínimo de 10 y máximo de 70.

3.3.2. Estrés Académico

Se operacionaliza la variable estrés académico mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, el cual presenta 21 reactivos, con respuestas que van desde 0 (nunca)

hasta 5 (siempre), el estrés académico es explicado mediante tres factores: estresores (ítems 1-7), síntomas (ítems 8-14) y estrategias de afrontamiento (ítems 15-21), estos últimos redactados de forma inversa. La puntuación mínima es de 0 y máxima de 105.

3.4. Población y muestra

Dado que el estudio es censal, los participantes considerados serán todos los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria con edades entre 14 y 18 años de una institución educativa nacional ubicada en el distrito de Chaclacayo.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes pertenecientes al colegio
- Estudiantes de 3ero, 4to o 5to de secundaria

Criterio de exclusión:

- Estudiantes que no asistan en las fechas de evaluación.
- Cuestionarios Incompletos

3.5. Instrumentos

3.5.1. Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú ERQ-P

A. Ficha técnica

- Autor: Gross y John (2003)
- Rango de edad de aplicación: De 18 años en adelante.
- Tiempo de aplicación: De 5 a 10 minutos aproximadamente.
- Objetivo: Evaluar diversas estrategias de autorregulación emocional dada la importancia de este fenómeno psicológico para la vida de las personas.
- Última revisión en Perú: Espinoza y Cervantes (2021), en una muestra de 345 de quinto de secundaria. Se reportaron resultados similares a otras realidades como España, Japón y Lima Perú (Albo., et al 2018; Pastoret al., 2019; Namatame., et al 2019; Gargurevich y Matos, 2010).

B. Descripción

Desarrollado por James J. Gross y Oliver P. John en Estados Unidos en el 2003, la primera adaptación en Perú fue por Gargurevich y Matos en el 2010. La estructura del instrumento se compone por dos dimensiones: Reevaluación y Supresión conformada por los ítems (2,4,6,9), las cuales van desde 1 = totalmente en desacuerdo hasta 7 = totalmente de acuerdo. Con relación a las propiedades psicométricas, de acuerdo con Espinosa y Cervantes (2021), se encontró que la confiabilidad es buena, con un coeficiente Omega de McDonald de 0.83 tanto para Reevaluación cognitiva como para supresión emocional. En cuanto a la validez, basada en la estructura interna, ajustes de bondad satisfactorios con los instrumentos: ($\chi^2/df=2,22$; GFI=,96; RMSEA=,060; SRMR=,037; CFI=,97; TLI=,96; PNFI=.72). Se concluyó que el instrumento reúne propiedades psicométricas adecuadas de validez y fiabilidad en adolescentes.

3.5.2. Inventario de Estrés Académico SISCO SV

A. Ficha técnica

- Autor: Arturo Barraza (2007)
- Rango de edad de aplicación: De 18 años en adelante.
- Tiempo de aplicación: 15 minutos
- Objetivo: Reconocer las peculiaridades del estrés, que acompañan la vida académica, en los alumnos de grados escolares como grados universitarios y de post grados.
- Última revisión en Perú: Cruz (2020) en estudiantes de tercero a quinto de secundaria.

B. Descripción

El inventario Sistemico Cognoscitivista (SISCO) de Estrés Académico fue desarrollado por Barraza en México en el año 2007. El instrumento se configura por tres dimensiones: Síntomas, Estresores y Estrategias de Afrontamiento. Respecto a las propiedades psicométricas, Cruz (2020), mediante el Alfa de Cronbach determinó el valor 0,86, lo cual indica alta confiabilidad; de la misma forma, se determinó que la validez es adecuada, pues se obtuvo una puntuación de V de Aiken superior a 0.80 y una $p < 0.05$ en la prueba binomial y los valores de la correlación ítem-test oscilan entre 0,257 a 0,575, lo cual indica que la prueba posee un adecuado nivel de homogeneidad (Jabel, 2017).

3.6. Procedimiento

En primera instancia se presentó el proyecto y se realizaron los trámites respectivos para la aprobación del estudio por parte del área de investigación respectiva en la universidad, así como por las autoridades de la institución educativa participante. Luego, en las diferentes fechas establecidas para la aplicación, se informó a los estudiantes y padres respecto al estudio y se les entregará los consentimientos y asentimientos informados para su correcto llenado y firmado, una vez obtenido el permiso, se aplicarán las pruebas de forma grupal. Posterior a la aplicación, se procedió a la corrección y calificación de las pruebas acorde a lo establecido por los autores de ambos instrumentos, se elaboró la base de datos codificando la identidad de los participantes, y se ejecutó el plan de análisis de datos correspondiente a los objetivos del estudio. En consiguiente, se redactaron los resultados encontrados, que incluirán gráficos, tablas descriptivas, y estadísticos hallados que permitieron evaluar las hipótesis planteadas. Y finalmente, se desarrollaron la discusión de los resultados y las conclusiones del estudio.

3.7. Análisis de datos

Para el análisis de datos se hizo uso del paquete de análisis estadístico para ciencias sociales SPSS edición 26, el cual es de libre acceso. Se presentó un análisis descriptivo mediante estadísticos de tendencia central y estadígrafos que detallen el comportamiento principal de las variables, asimismo para obtener la relación entre las variables regulación emocional y estrés académico primero se evaluó el supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, posteriormente se emplearon los estadísticos correlación de Spearman, prueba de t de student para muestras independientes, Análisis de varianza ANOVA, Estadístico de Kruskal Wallis y Prueba de U de Mann-Whitney

3.8. Consideraciones éticas.

El presente trabajo de investigación fue revisado por el comité de ética e investigación de la universidad, se teniendo en cuenta los principios éticos de autonomía, beneficencia y justicia. Se respetó el principio de autonomía, dado que se veló por el derecho de los estudiantes y/o padres de familia para que los adolescentes puedan o no acceder la investigación, para ello, los estudiantes fueron informados sobre los puntos generales de la investigación, asimismo, se solicitó su autorización mediante un consentimiento informado a los estudiantes y un asentimiento a los padres de familia. De la misma forma, se respetó el principio de beneficencia, pues se busca el bienestar del participante (estudiantes) y prevenir algún daño, físico y/o psicológico de todos los estudiantes, pues no se vieron comprometidas en ninguna fase de la investigación; se preservó y preservará la confidencialidad de la información proporcionada por parte de los participantes, de igual manera, los resultados tendrán como finalidad mejorar o promover programas de bienestar del trabajador. Finalmente, se respetó el principio de justicia, mediante conductas de trato igualitario y equitativo por parte del investigador, velando por la integridad de todos los participantes.

IV. RESULTADOS

4.1. Estadísticos descriptivos

Tabla 1

Distribución de estudiantes según grado y sexo

	f	%		f	%
3ero de secundaria	83	32.2	Hombre	150	58.1
4to de secundaria	91	35.3	Mujer	108	41.9
5to de secundaria	84	32.6			
Total	258	100.0	Total	258	100.0

Nota. %= Porcentaje válido; f=frecuencia

En la tabla 1 se detalla la distribución de estudiantes según grado de estudios y sexo. Existe una ligera predominancia de los y las estudiantes de 4to de secundaria, siendo que representan un 35.3% de la muestra. Por otro lado, se puede indicar que hay una predominancia de hombres sobre mujeres, representando un 58.1% de la muestra de estudio.

Tabla 2*Niveles de estrés académico y regulación emocional*

	Estrés académico		Regulación emocional	
	f	%	f	%
BAJO	86	33.3	78	30.2
MEDIO	110	42.6	105	40.7
ALTO	62	24	75	29.1
Total	258	100.0	258	100.0

Nota. %= Porcentaje válido; f=frecuencia

En la tabla 2 se detallan los niveles alcanzados por los estudiantes para las variables de estrés académico y regulación emocional. En ese sentido, se detalla una predominancia del nivel Medio con un 42.3% y 40.7%, respectivamente. Es importante señalar que, en ambos casos los niveles Altos son los menos predominantes en los adolescentes.

Tabla 3*Niveles de las dimensiones de estrés académico*

	Estresores		Síntomas		Estrategias de afrontamiento	
	f	%	f	%	f	%
BAJO	83	32.2	97	37.6	87	33.7
MEDIO	121	46.9	87	33.7	96	37.2
ALTO	54	20.9	74	28.7	75	29.1
Total	258	100.0	258	100.0	258	100.0

Nota. %= Porcentaje válido; f=frecuencia

La tabla 3 muestra los niveles alcanzados por la muestra en cuestión a las dimensiones de la variable estrés académico. En la dimensión Estresores, se detecta una predominancia del 46.9% en el nivel Medio; para la dimensión Síntomas, una predominancia en el nivel Bajo con una representación del 37.6%. Por último, en la dimensión Estrategias de afrontamiento, una predominancia del nivel Medio con un 37.2% de la muestra estudiada.

4.2. Estadísticos inferenciales

Tabla 4

Prueba de ajuste a la normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico	Regulación emocional
N	258	258	258	258	258
Media	32.51	33.92	38.50	66.43	31.42
Desviación	3.784	4.790	5.564	6.285	5.581
Estadístico de prueba	0.077	0.058	0.080	0.059	0.052
Sig. asintótica(bilateral)	,001	,037	,000	,030	,095

En la tabla 4 se detallan los resultados del análisis de ajuste a la normalidad por la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Se evidencia que la variable Estrés académico y sus dimensiones se ajustan a una distribución no normal ($p < .05$), mientras que la variable Regulación emocional presenta una distribución orientada a la normalidad ($p > .05$). En ese sentido, se procede a identificar pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis de correlación de las variables de estudio.

Desarrollo de hipótesis general

Hi: Existe relación entre regulación emocional y estrés académico durante el retorno a clases en estudiantes del nivel secundario en una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

H0: No existe relación entre regulación emocional y estrés académico durante el retorno a clases en estudiantes del nivel secundario en una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

Tabla 5

Correlación de Spearman para regulación emocional y estrés académico.

		Estrés académico
Regulación emocional	Rho	-.406
	<i>P</i>	.049

Nota. Rho= coeficiente de correlación de spearman; p=significancia

La tabla 5 muestra los resultados del análisis estadístico de correlación de Spearman para las variables Regulación emocional y Estrés académico. Se presenta la evidencia de una relación significativa ($p=.049$; $p<.05$), inversa y buena ($\rho=-.406$) entre ambas variables. Se procede a aceptar la hipótesis de investigación y rechazar la nula.

Desarrollo de hipótesis específicas

H1: Existen diferencias significativas en la regulación emocional según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

H0: No existen diferencias significativas en la regulación emocional según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

Tabla 6

Prueba de t de student para regulación emocional según sexo

Regulación emocional	N	Media	Intervalo de confianza para la media al 95%		Prueba de Levene	t	Sig.
			Límite inferior	Límite superior			
Hombre	150	30,45	-3,666	-,946	.466	-.338	.001
Mujer	108	32,76	-3,649	-,963			

La tabla 6 se detallan los resultados del análisis comparativo de la prueba t de student para la variable regulación emocional según sexo. Es de esta manera que se estima que sí hay diferencias significativas entre los puntajes alcanzados respecto a la variable regulación emocional según sexo ($p=.001$; $p<.05$), siendo que las mujeres presentan niveles superiores de regulación emocional con respecto a los hombres ($X=32,76$). Se procede a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la nula.

H2: Existen diferencias significativas en la regulación emocional según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

H0: No existen diferencias significativas en la regulación emocional según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

Tabla 7

Análisis comparativo de ANOVA para regulación emocional según grado de estudios.

	N	Media	Intervalo de confianza para la media al 95%		F	Sig.
			Límite inferior	Límite superior		
3ero de secundaria	83	32,47	31,33	33,61	2.472	.086
4to de secundaria	91	31,22	30,05	32,39		
5to de secundaria	84	30,60	29,34	31,85		
Total	258	31,42	30,73	32,10		

En la tabla 7, muestra los resultados del análisis comparativo de ANOVA para la variable regulación emocional según grado de estudios. En este caso, no se evidencian diferencias significativas entre los puntajes alcanzados por la muestra ($p=.086$; $p>.05$), es decir, el nivel de regulación emocional alcanzado es indiferente al grado de estudios de los participantes. Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

H3: Existen diferencias significativas en el estrés académico según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

H0: No existen diferencias significativas en el estrés académico según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

Tabla 8

Análisis comparativo de U de Mann Whitney para estrés académico según sexo

	Hombres (n=150) <i>Rango promedio</i>	Mujeres (n=108) <i>Rango promedio</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Estrés académico	130.68	127.87	723.500	.765

En la tabla 8 muestra los resultados del análisis estadístico comparativo de U de Mann-Whitney para la variable estrés académico según sexo. Se evidencia que no existen diferencias significativas para la variable Estrés académico según el sexo de los estudiantes ($p=.765$; $p>.05$). Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

H4: Existen diferencias significativas en el estrés académico según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

H0: No existen diferencias significativas en el estrés académico según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

Tabla 9

Análisis de rangos promedio de Kruskal-Wallis para para estrés académico según grado de estudios

	N	Rango Promedio	H	Sig.
3ero de secundaria	83	123,45	1.025	.040
4to de secundaria	91	129,85		
5to de secundaria	84	135,10		
Total	258			

La tabla 9 se observa que según el análisis de rangos promedio de Kruskal-Wallis para la variable Estrés académico según grado de estudios, se evidencian diferencias significativas entre los grupos analizados. Los puntajes alcanzados en estrés académico por la muestra de estudio, no es indiferente del grado de estudios ($p=.040$; $p<.05$), siendo que los estudiantes de 5to de secundaria han obtenido niveles más altos en estrés académico ($X=135,10$) en comparación a los estudiantes de los otros grados. Se acepta la hipótesis alterna.

H5: Existe relación entre la regulación emocional y estresores académicos en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

H0: No existe relación entre la regulación emocional y estresores académicos en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

Tabla 10

Correlación de Spearman para regulación emocional y estresores académicos

		Estresores
Regulación emocional	Rho	-.338
	<i>p</i>	.040

Nota. Rho= coeficiente de correlación de spearman; p=significancia

La tabla 10 muestra los resultados del análisis obtenido tras la prueba estadística de correlación de Spearman para las variables Regulación emocional y la dimensión Estresores académicos. Se evidencia una relación significativa ($p=.040$; $p<.05$), inversa y baja ($\rho=-.338$) entre ambas variables. Se procede a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

H6: Existe relación entre la regulación emocional y síntomas en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

H0: No existe relación entre la regulación emocional y síntomas en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

Tabla 11

Correlación de Spearman para regulación emocional y síntomas de estrés académico

		Síntomas
Regulación emocional	Rho <i>p</i>	-.104 .096

Nota. Rho= coeficiente de correlación de spearman; p=significancia

La tabla 11 muestra los resultados del análisis estadístico de correlación de Spearman para la variable Regulación emocional y la dimensión Síntomas de estrés académico, siendo que se evidencia que no hay relación significativa entre ambas variables ($p=.096$; $p>.05$). Se procede a rechazar la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

H7: Existe relación entre la regulación emocional y estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

H0: No existe relación entre la regulación emocional y estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.

Tabla 12

Correlación de Spearman para regulación emocional y estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento
Regulación emocional	Rho	.539
	<i>p</i>	.013

Nota. Rho= coeficiente de correlación de spearman; p=significancia

En la tabla 12 se detallan los resultados del análisis estadístico de correlación de Spearman para la variable Regulación emocional y la dimensión Estrategias de afrontamiento al estrés académico. Los hallazgos evidencian una relación significativa ($p=.013$; $p<.05$), directa y buena ($\rho=.539$) entre las variables analizadas. Se procede a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la nula.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo por finalidad determinar la relación entre la regulación emocional y el estrés académico en estudiantes del nivel de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo en el año 2022. A efecto de dar cumplimiento a este objetivo, se llevó a cabo un análisis estadístico completo de las variables, tanto a nivel descriptivo como inferencial. En referencia al objetivo general del estudio, se evidenció una relación significativa ($p=.049$; $p<.05$), inversa y buena ($\rho=-.406$), en ese sentido, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, enfatizando la relación entre ambas variables de investigación. En contraste con lo mencionado, los autores Zumba y Moreta (2022) llevaron a cabo un estudio de tipo correlacional sobre la afectividad, las dificultades de regulación emocional y el estrés, aplicando la Escala de Afectos Positivos y negativos PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1988) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional DERS (Gratz y Roemer, 2004) en una muestra de 1154 adolescentes, en donde los resultados evidenciaron una considerable relación entre la regulación de los afectos y emociones con el estrés en estos adolescentes, tomando como referencia el inicio de la pandemia. Los resultados del estudio citado refuerzan los resultados de la presente investigación, en donde se resalta la importancia del papel que desempeña la regulación emocional en la gestión del estrés en adolescentes estudiantes, se ve además que a pesar de que hay diferencias metodológicas como lo serían los instrumentos empleados, se conserva la línea de correlación entre ambos constructos. sumándose al análisis de contraste de resultados, Gonzáles et al. (2018) llevaron a cabo una investigación sobre la relación de perfiles de regulación emocional y estrés académicos en estudiantes de fisioterapia. En ese sentido, se aplicaron los instrumentos Escala de dificultades en la regulación emocional DERS (Gratz y Roemer, 2004) y el Cuestionario de Estrés Académico CEA (Cabanach, Souto-Gestal y Franco, 2016) en una muestra de 504 estudiantes. Frente a este análisis, los resultados permitieron concluir que los estudiantes evidenciaron una

relación significativa en lo que respecta a su percepción de situaciones estresantes académicamente con la aceptación y control de sus estados emocionales. El punto de diferencia a nivel metodológico, tanto de los instrumentos empleados como de la población objetivo de estudio, podrían evidenciar un contraste apropiado, sin embargo, es en estas diferencias metodológicas que se demuestra la fortaleza de las variables para a pesar de las características particulares de la muestra, presenten tendencias a la relación tanto de manera conceptual como estadística.

En lo sucesivo, se llevó a cabo el planteamiento de objetivos específicos, a fin de ahondar en el análisis comparativo y correlacional de las variables y sus dimensiones, además involucrando la participación de variables de control como el rango de edad, sexo y grado de instrucción. Respecto al primer objetivo específico, se buscó evidenciar las diferencias significativas en la regulación emocional según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo, en donde se halló que sí hay diferencias significativas entre los puntajes alcanzados en regulación emocional según sexo ($p=.001$; $p<.05$), siendo que las mujeres ($X=32,76$) presentan niveles superiores de regulación emocional con respecto a los hombres ($X=30,45$), estos resultados permitieron rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis nula. En contraste con estos hallazgos, Caqueo-Urizar et al. (2020) llevaron a cabo una investigación sobre los problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. Para este fin, emplearon el instrumento del Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes SENA (Fernández-Pinto et al., 2015) en una muestra de 2331 adolescentes. Se observó que las mujeres presentan una tendencia mayor a desarrollar sintomatología ansiosa y de desregulación emocional en comparación con los hombres. Estos resultados refuerzan los detallados en el presente estudio pues, ponen en evidencia la tendencia asociada a las características principalmente mostradas por las mujeres en sus hábitos de

regulación emocional, principalmente asociadas a control, sensibilidad y dominio de emociones (Morales et al., 2021).

Para el segundo objetivo específico, se buscó evidenciar las diferencias significativas en la regulación emocional según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. Para dar cumplimiento a este objetivo, se llevó a cabo el análisis comparativo correspondiente y se halló que no hay evidencia de diferencias significativas entre los puntajes alcanzados por la muestra ($p=.086$; $p>.05$) según el grado de instrucción, se procedió a aceptar la hipótesis nula y rechazar la alterna. A manera de contraste no se han hallado antecedentes que confirmen o discrepen los resultados del presente estudio, así mismo, tras la revisión de literatura tampoco se evidencia como un factor determinante el grado de instrucción de los adolescentes para relacionarlo con la variable regulación emocional. En referencia al tercer objetivo específico, se planteó evidenciar las diferencias significativas en el estrés académico según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. Para ello, se realizó el análisis estadístico correspondiente, resultando que no existen diferencias significativas ($p=.765$; $p>.05$) entre los puntajes alcanzados en estrés académico por los adolescentes según su sexo. Es en esa línea, que se decide aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis alterna. De esta manera, Morales et al. (2021) llevaron a cabo una investigación sobre el estrés académico en una muestra de 246 estudiantes mexicanos, para esta finalidad, aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2007), en donde los hallazgos evidenciaron diferencias significativas en los valores obtenidos de estrés académicos según sexo, siendo que las mujeres obtienen puntajes significativamente más altos que los varones. Si bien, los resultados del antecedente como los del presente estudio difieren entre sí, debe considerarse que hay diferencias a nivel metodológico que permiten el análisis de estas: características particulares de la muestra, ámbito de aplicación, etc.

En referencia al cuarto objetivo específico, se tuvo por finalidad determinar las diferencias significativas sobre el estrés académico según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. El análisis estadístico puso en evidencia que existen diferencias significativas entre los puntajes alcanzados por la muestra para la variable estrés académico, según el grado de instrucción de los estudiantes, en donde los estudiantes de 5to de secundaria han alcanzado niveles más altos de estrés académico en comparación con los estudiantes de otros grados. Esto permitió aceptar la hipótesis alterna y rechazar la nula. Frente a esto Linares (2021) llevó a cabo un estudio de tipo comparativo sobre los niveles de estrés académico de diferentes instituciones educativas, aplicando el Inventario de estrés académico SISCO a un total de 60 estudiantes. Los resultados del estudio citado evidencian discrepancias con los de la presente investigación ya que Linares (2021) no detalla diferencias significativas entre el tipo de educación recibida por parte de los estudiantes en cuestión a los niveles de estrés académico alcanzado.

Para los siguientes tres objetivos específicos, el análisis de contraste se desarrollará conjuntamente, entendiendo que las dimensiones concernientes a la variable estrés académico provienen del mismo instrumento de medición. En ese sentido, el quinto objetivo específico es el primero de tipo correlacional y tiene por finalidad determinar si existe relación entre la regulación emocional y estresores académicos en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. Es así que, se evidenció después del análisis estadístico, que existe una relación significativa ($p=.040$; $p<.05$), inversa y baja ($\rho=-.338$); esto permite rechazar hipótesis nula y aceptar la alterna. Por otro lado, respecto al sexto objetivo específico, este buscó determinar la relación entre la regulación emocional y síntomas en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. Los resultados del análisis inferencial correspondiente permitieron dilucidar que no existe relación significativa entre ambas variables, siendo posible rechazar la hipótesis alterna y aceptar la

hipótesis nula. El último objetivo específico, buscó determinar la relación entre la regulación emocional y estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. Frente a este objetivo, se realizó el análisis correlacional correspondiente y se evidenció una relación significativa ($p=.013$; $p<.05$), directa y buena ($\rho=.539$) entre las variables analizadas, se procuró rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. En contraste con los hallazgos para los objetivos específicos descritos, Escajadillo (2019) llevo a cabo un estudio correlacional sobre el Estrés académico y los hábitos de estudio, para lo cual es importante tener en cuenta que según Jiménez et al. (2020) los hábitos de estudio podrían ser herramienta esencial de la gestión emocional, lo cual con llevaría a un oportuno desarrollo de regulación emocional como consecuencia directa. Es así que, se aplicó el Inventario de estrés académico SISCO aun total de 149 estudiantes, los resultados apoyan parcialmente los resultados del presente estudio pues se evidenciaron relaciones significativas entre las variables analizadas: estresores ($\rho=.773$), síntomas ($\rho=.596$) y estrategias de afrontamiento ($\rho=.744$). La divergencia se produce en el análisis con la segunda dimensión, siendo que en la presente muestra no se evidencia relación significativa entre los síntomas del estrés académico con la regulación emocional, esto podría ver su explicación en la flexibilidad conceptual para el contraste de estos resultados. Como menciona Salvatierra (2021) la regulación emocional tiene un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad del adolescente, sin embargo, puede verse afectada por diferentes variables e incluso así no manifestar su mecanismo de la misma manera en todos.

Dentro de las principales limitaciones, el estudio presenta, así como muchos estudios la limitación de validez externa, dado que los resultados obtenidos pueden solo ser considerados para la muestra de estudio. Si bien, estos hallazgos podrían funcionar como una proyección de lo que suele ocurrir en el ámbito educativo, estos no pueden ser generalizados a las demás instituciones educativas. Por otro lado, algunos de los sesgos más recurrentes en lo

que respecta a las aplicaciones con estudiantes escolares, son la interferencia de variables como la deseabilidad social por parte del estudiante o los criterios personales de interpretación de ítems.

A nivel teórico, los resultados de este estudio buscan sentar un precedente respecto a la revisión de estas variables, considerando las características propias de la población de estudiantes en nuestro medio. Además, como fuente teórica para futuras revisiones sistemáticas de bibliografía científica en virtud de las variables aquí analizadas. A nivel práctico, los hallazgos del presente trabajo de investigación simbolizarán una alternativa fundamentada para trabajar diferentes problemas a nivel de salud mental y propiamente educativos que involucren a los adolescentes, enfocándose en el abordaje de los elementos que hacen propensos a los estudiantes a verse afectados y que obtengan herramientas para la gestión y autorregulación oportuna de sus emociones. El planteamiento planificado de programas de prevención o intervención en temáticas asociadas al estrés laboral, podrían ser fundamentales para el desarrollo pleno de la vida educativa del estudiante. Por otro lado, a nivel metodológico, los resultados de este estudio permitirán contar con un recurso válido para basar la necesidad de construcción de instrumentos y mecanismos de medición de variables tan importantes como lo es el estrés académico y la autorregulación emocional en un contexto nacional.

VI. CONCLUSIONES

Como producto del análisis y revisión estadística de las variables de investigación, el presente estudio detalla las siguientes conclusiones:

- Se concluye que la regulación emocional y el estrés académico evidencian una relación significativa, inversa y buena. Siendo posible hacer mención que en la media que se presenten niveles altos de regulación emocional en los estudiantes, podrían presentarse niveles bajos de estrés académicos.
- Se concluye que hay una predominancia por el nivel Medio en Regulación emocional por parte de los estudiantes, siendo alcanzado por un 40.7% del total.
- Se concluye que un 42.6% de la muestra estudiada presenta un nivel predominante Medio en función al Estrés académico.
- Se concluye que existen diferencias significativas entre los puntajes alcanzados en regulación emocional según el sexo del estudiante. Siendo que las mujeres presentan niveles más altos de regulación emocional en comparación con los varones.
- Se concluye que no hay evidencia suficiente para considerar que los puntajes alcanzados de regulación emocional podrían diferenciarse según el grado de instrucción del adolescente.
- Se concluye que los niveles de estrés académico alcanzados por los estudiantes evaluados no evidencian diferencia según grado de instrucción de procedencia.
- Se concluye que los niveles de estrés académico alcanzados por los adolescentes miembros de la muestra sí presentan diferencias significativas respecto al grado de estudios en el que se encuentran, siendo así que los estudiantes de 5to de secundaria alcanzaron niveles más altos de estrés académico.

- Se concluye que existe relación significativa, inversa y baja entre la regulación emocional y la dimensión estresores perteneciente a la variable estrés académico, siendo posible indicar que en cuanto se evidencien niveles altos de regulación emocional, podrían presentarse niveles bajos de estresores en los estudiantes evaluados.
- Se concluye que no existe evidencia suficiente para establecer una relación entre la regulación emocional y los síntomas del estrés académico en los estudiantes miembros de la muestra.
- Se concluye que existe una relación significativa, directa y buena entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes evaluados. Siendo posible mencionar que en cuanto se presenten niveles altos de regulación emocional, también podrían presentarse niveles altos de estrategias de afrontamiento.

VII. RECOMENDACIONES

1. Para futuros estudios, se recomienda ampliar la cantidad de la muestra de estudiantes participantes en el estudio, teniendo en cuenta que si bien, existe una representatividad de la población en la muestra, si es que hay acceso a una cantidad mayor de participantes, se podría obtener resultados incluso más confiables sobre la realidad problemática.
2. Se recomienda a la institución educativa y específicamente al área de psicología y orientación familiar que tomen en cuenta los resultados del presente estudio como precedentes reales y confiables de una problemática latente en sus estudiantes y que, sobre todo, se tomen decisiones respecto a ello por parte de sus autoridades, con la finalidad de salvaguardar la integridad psicológica, emocional y académica de los adolescentes.
3. Se sugiere la elaboración de programas de intervención o preventivos basados justamente en los hallazgos de este estudio, ya que se evidencian conclusiones de importancia para el abordaje de esta problemática en una muestra adolescente con características y necesidades específicas.

VIII. REFERENCIAS

- Advíncula Coila, C. P. (2018). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%203%20adncula_Coila_Regulaci%203%20emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., Herrera-López, P. S., Álvarez-Silva, L. A., Gallegos- m Luna, R. M. y Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 28, 193–209.
- Barraza, V. H. (2017). Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional. *Revista Alternativas en Psicología*, 37, 79-92.
- Bjerg, M. (2019). Una genealogía de la historia de las emociones. *Quinto sol*, 23(1), 1-20.
<http://www.scielo.org.ar/pdf/quisol/v23n1/v23n1a01.pdf>
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M.& Irarrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203–222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- De La Cruz Vilcapoma, G. L. (2020). La influencia de la cooperación internacional sobre la educación básica en los estudiantes del Perú durante la última década.

- Escajadillo Pilco, A. V. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018.
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo.
- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. Revista de psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 55-82.
- Gómez López, P. (2020). ¿Qué sucederá con la internacionalización de la educación superior y la movilidad estudiantil después del COVID-19?. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 14(2)
- Gonzales Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & Fernández Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. European Journal of Education and Psychology, 10(2), 57–67. <https://doi.org/10.30552/ejep.v10i2.123>
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. Psykhe (Santiago), 25(1), 1–13. <https://doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>
- Huyhua, S. C., Tejada, S., & Diaz, R. (2020). Sentimientos de los adolescentes frente al aislamiento social por la COVID-19 desde la metodología fenomenológica. Revista Cubana de Enfermería, 36(0), Article 0.

- Jiménez-Blanco, A., Sastre Llorente, S., Artola González, T., y Alvarado Izquierdo, J. M. (2020). Inteligencia emocional y rendimiento académico: Un modelo evolutivo. *La Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación. RIDEP*, 3(56), 129-141. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450011/459664450011.pdf>
- Linares Rios, C. E. (2021). Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020.
- Lugo, A. F. B. (2019). La inteligencia emocional: exposición teórica de los modelos fundantes. *Revista seres y saberes*, (6). <http://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/1816/1418>
- Morales-Mota, S., Meza-Marín, R. N., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Academic stress in Mexican high school students during COVID-19 confinement. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(spe1).
- Obregon Ramos, G. E. (2022). Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Nacional de Lima Metropolitana 2021.
- Orbeta, C. T., & Bonhomme, A. (2019). Educación y emociones: coordinadas para una teoría vygotskiana de los afectos. *Psicología Escolar e Educativa*, 23 .
- Perez, B. J., Cárdenas, J. E. U., & Suárez, A. A. G. (2021). Durmiendo con el dinosaurio: De emociones, hábitos y efectos en la educación en tiempos de pandemia. *Revista Boletín Redipe*, 10(13), 856–866. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i13.1795>
- Pilco , N. (2021). Estrategia nacional de educación a distancia aprendo en casa en la institución educativa pública nivel primaria N° 60066 Virgen de Lourdes, Yanashi 2021

- Quispe, P. (2022). Ansiedad y Rendimiento Académico en Adolescentes de una Unidad Educativa Fiscomisional de la Ciudad de Quito en Época de Pandemia por Covid-19.
- Rieckmann, M. (2017). Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible: objetivos de aprendizaje. UNESCO Publishing.
- Salvatierra, D. V. (2021). Relación entre regulación emocional e impulsividad en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo, 2021. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/87424>
- Tovar Niño, M. C. Organización y coordinación del programa de inclusión de niños con discapacidades intelectuales por parte del departamento de apoyo al aprendizaje del colegio anglo colombiano de Bogotá (Bachelor's thesis, Universidad de La Sabana)
- Vilchez, X. (2021). *Regulación emocional y violencia en estudiantes de secundaria de una institución estatal del Callao*. Repositorio Institucional - UCV.
- Zumba-Tello, D., & Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>

IX. ANEXOS

Anexo A: Matriz de Consistencia

RELACIÓN ENTRE REGULACIÓN EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE CHACLACAYO – 2022.		
PROBLEMAS Y OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<u>Problema general</u> ¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y estrés académico en el retorno a clases de estudiantes del nivel secundario de una institución educativas del distrito de Chaclacayo? <u>Objetivo general</u> Determinar la relación entre regulación emocional y estrés académico durante el retorno a clases en estudiantes del nivel secundario en una institución educativa del distrito de Chaclacayo. <u>Objetivos específicos</u> • Identificar la regulación emocional en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Identificar el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Comparar la regulación emocional según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.	<u>Hipótesis general</u> Existe relación entre la regulación emocional y el estrés académico durante el retorno a clases en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. <u>Hipótesis específicas</u> • Existen diferencias significativas en la regulación emocional según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Existen diferencias significativas en la regulación emocional según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Existen diferencias significativas en el estrés académico según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Existen diferencias significativas en el estrés académico según el grado de estudiantes del	Enfoque: Cuantitativo Alcance: Correlacional. Diseño: No Experimental Corte: Transversal <u>Técnica</u> e <u>Instrumentos</u> <u>Técnica</u> Encuestas. <u>Instrumentos</u> Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú ERQ-P Escala de Estrés Académico SISCO SV

• Comparar la regulación emocional según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Comparar el estrés académico según el sexo de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Comparar el estrés académico según el grado de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Determinar relación entre la regulación emocional y estresores académicos en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Determinar relación entre la regulación emocional y los síntomas de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Determinar relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.	nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Existe relación entre la regulación emocional y estresores académicos en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Existe relación entre la regulación emocional y los síntomas de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo. • Existe relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito de Chaclacayo.	
--	--	--

Anexo B: Matriz de operacionalización de variables

Variables de estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Escala de medición
Autorregulación emocional	La regulación emocional se realiza mediante dos métodos, las cuales son: la reevaluación cognitiva y la supresión. En cuanto a la reevaluación cognitiva, sostiene que es importante modificar el proceso de surgimiento de las emociones con la finalidad de disminuir el impacto que este tendrá sobre la persona. La supresión consiste en inhibir la expresión de la respuesta emocional; es decir, mediante esta forma se debe modificar los efectos de la emoción, lo que vendría ser la consecuencia final y/o comportamiento generado a causa de la emoción.	La variable fue medida con el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú ERQ-P.	Reevaluación cognitiva	Ordinal
			Supresión	
Estrés Académico	Es la reacción física y psicológica del cuerpo frente a situaciones significantes, tal es el caso de un estudiante, de quien el origen de su estrés es: la realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula, ir a la oficina del profesor en horas de tutorías, sobrecarga académica, masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros y trabajar en grupo (Hernández y Pozo, 1996).	La variable fue medida por Escala de Estrés Académico SISCO SV.	Estresores académicos	Ordinal
			Síntomas de estrés académico	
			Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.	

Anexo c: Consentimiento Informado para los Padres

Fecha: _____

Yo _____ apoderado(a) de _____, en base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en la investigación “Regulación emocional y Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa del distrito de Chaclacayo”, dirigida por la Bachiller en Psicología: Dennís Giomayra Berrocal Arias, investigadora de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

El presente proyecto tiene como principal objetivo identificar la relación existente entre la regulación emocional y el estrés académico en los adolescentes; en función de lo mencionado es acertada la participación de su hijo(a) y mediante la presente, se solicita su consentimiento informado.

Como apoderado(a) he sido informado de los objetivos y resultados esperados en este estudio, reconozco que la información que se provea en esta investigación es estrictamente confidencial y anónima, además no será utilizada para ningún propósito fuera de los de este estudio. Por otro lado, puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro de mi menor hijo cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Entendido que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al Investigador Responsable del proyecto al correo electrónico gio021421@gmail.com o al teléfono 987296085.

Nombre y firma del apoderado(a)

Dennís Giomayra Berrocal Arias

Investigador Responsable

Anexo D: Consentimiento Informado para los Estudiantes

Fecha: _____

Yo _____, de ____ grado, sección _____, declaro que he leído información que me han facilitado, pude formular las preguntas que he considerado necesarias acerca del estudio y sé que en cualquier momento puedo revocar mi consentimiento (sin necesidad de explicar el motivo y sin que ello afecte a mi atención médica) y solicitar la eliminación de mis datos personales.

Por lo tanto, consiento mi participación en el presente estudio.

Firma



Anexo E: Inventario de Estrés Académico SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si
No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menos medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Nunca	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						

10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menos medida, suele presentarse en algunos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilos).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentración en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						